

הרב מנחם מענדל לוי

# חשבון הנפש

# Cheshbon HaNefesh

A Guide to  
Self-Improvement  
and Character Refinement

Rabbi Menachem Mendel Levin  
of Satanov

*Introduction by*  
Rabbi Yitzchok Isaac Sher  
of Slobodka





ס פ ר

# חֶשְׁבֹן הַנֶּפֶשׁ

היא תחבולה נפלאה להתרפאת מחליי המדות על-ידי  
התמדת חנוך תקוניתן בדרך חשבון והנהגה נוחה וקלה,  
ולתמחות לרפאת גם אחרים ולהקל חנוכיהם בדרך  
הטובה:

חברו הרב החכם

מוד"ר מענדל במהוד"ר יהודה ליב זכאו איש סאמנאב  
בעהמ"ח ספר מדע לבניה וספר רפואת העם

ספר נפלא זה נדפס בפעם הראשונה בשנת תר"ה, על-פי עצת  
הגאון החסיד ברורו ר' ישראל סלנטר זצ"ל, ועתה נדפס מחדש  
בהדור רב ובניקוד מלא על-ידי



הוצאת ספרים פלדהיים

ירושלים / ניו יורק



חשבון הנפש  
**Cheshbon ha-Nefesh**

by Rabbi Mendel of Satanov

with a Foreword by  
Rabbi Yitzchok Isaac Sher of Slobodka

Prepared for publication by  
Dovid Landesman

based on a translation by  
Rabbi Shraga Silverstein

Published in 1845 with the encouragement  
of Rabbi Yisroel Salanter



**FELDHEIM PUBLISHERS**  
Jerusalem / New York  
5755 — 1995



## TABLE OF CONTENTS

Foreword by Rabbi Isaac Sher	3
Preface	25
Introduction	29
<i>Cheshbon ha-Nefesh</i>	35
Preparation	55
Procedure	59
Preface to the Thirteen Chapters	89
Equanimity	109
Patience	117
Order	129
Decisiveness	135
Cleanliness	141
Humility	145
Righteousness	149
Frugality	153
Diligence	161
Silence	165
Calmness	171
Truth	173
Separation	177
Addendum	183
Sample Chart	185



## BIOGRAPHICAL NOTE

R. Menachem Mendel Levin [Lefin] was born in Sata-nov, Podolia in 1749 and passed away in 1826. A prolific writer in both Hebrew and Yiddish, R. Mendel wrote a revised Hebrew translation of the Rambam's *Moreh Nevuchim* [Zolkiew, 1829], Yiddish translations of *Tebilltm*, *Misblei*, *Iyov*, *Etchab* and *Kobeles* as well as numerous essays and articles on a variety of themes. His *Iggeros ba-Chochmah* received the approbations of many of the leading scholars of Lithuania and Poland, including R. Yosef Teumim [author of *Peri Megadim*].

*Cbeshbon ha-Nefesh* was first published in Lemberg in 1812 and was republished with the encouragement of R. Yisroel Salanter in 1845. It was subsequently repub-lished in Kaidan under the auspices of the Association of Students of the Slobodka Yeshiva with a foreword by R. Yitzchok Isaac Sher, the *Rosh Yeshivah*.

אלה שמות חכמי הדור הרבנים הגאונים, הבאים ביקר שהדותיהם  
בהדפסה הראשונה ונקובים בשמותיהם ע"פ סדר א"ב:

ר' אלעזר סג"ל לנדא	ר' יצחק האכנעלערטער אב"ד דאמושא
ר' יהושע העשיל אב"ד דק"ק טארניפאל	ר' מרדכי מרגליות אב"ד דק"ק סאמנוב
ר' יהושע העשיל אב"ד דק"ק חעלם	ר' יהושע זעליג בלאך דיין של הע"ל
ר' יעקב אורנשטיין אב"ד דק"ק לבוב	ר' יצחק במהו' ישכר בער דיין של הע"ל
ר' יעקב סג"ל לנדא	ר' מרדכי מו"מ דק"ק דאמושא
ר' יצחק חיים בלומענפעלד אב"ד דרישא	ר' משה בערנבלום אב"ד קאנסטאנטין שן

ועוד כמה גאונים הבאים בהסכמותיהם בספרו "רפואת העם" ו"אגרות החכמה"  
ובתוכם הסכמת הרב הגאון בעהמ"ח ספר פרי מגדים זצ"ל



חשבון הנפש  
**Cheshbon ha-Nefesh**  
by Rabbi Mendel of Satanov



## FOREWORD

This distinguished work elucidates significant areas of the *mussar* wisdom which are not to be found in other works of *mussar* in our possession. I would like to draw the reader's attention to two important principles which are important for those following the *mussar* discipline.

The first principle concerns understanding the process of thought formation. It is obvious that if a person does not know and recognize his own character, he will find the study of *mussar* to be of no avail, for he has no idea what he lacks or what he must correct. Moreover, even one who recognizes and knows his negative character traits might find the study of *mussar* to be of no avail, for he cannot undertake to follow the *mussar* way of life until he fully understands the processes of thought formation and the modes of thought development. An external awareness of one's character traits cannot be taken as complete recognition, for character traits are the internal expressions of one's soul which root themselves in one's thoughts and then manifest themselves through one's actions. Hence, complete recognition is predicated on understanding the inner workings of the heart.

The *Chovos ha-Levavos*, in the section entitled *Yichud ba-Ma'aseh*, offers a lengthy discussion and exhortation regarding the need to guard oneself from the evil inclination which battles man with a variety of strategies and tricks designed to confuse his thoughts and weaken his actions. He then explains that the principle weapon available to man is his ability to supervise his own thought processes. In Chapter Six, he writes:

*As concerns being careful and guarding one's*

## דְּבָרִים אֲחֵרִים

בְּסֵפֶר נִכְבֵּד זֶה מִתְבָּאֲרִים עֲנִינִים חֲשׁוּבִים מִחֻכְמַת  
הַמוֹסֵר, שֶׁלֹּא מִצְאָנוּם בְּשָׂאֵר סִפְרֵי מוֹסֵר שֶׁבִּידְיָנוּ. וְעַל שְׁנֵי  
עֲקָרִים חֲשׁוּבִים רְצוֹנִי לְהַעִיר אֶת הַמַּעֲיִן בּוֹ, בְּאֲשֶׁר יִדְעֶתֶם  
נְחוּצָה מְאֹד לְהַמְתַּחֲנֵכִים בְּעִבּוּדַת הַמוֹסֵר

— הַעֲקָר הָרִאשׁוֹן

הוא הִבְנַת דְּרָכֵי יִצִּירַת הַמַּחֲשָׁבָה.

בְּרוּר לְכֹל, שָׂאֵם הָאָדָם אֵינוֹ יוֹדֵעַ וּמִכִּיר אֶת עֲצָמוֹ, לֹא  
יֹעִיל לוֹ לִמּוּד הַמוֹסֵר, בִּינָן שְׂאֵינוֹ יוֹדֵעַ מָה חֹסֵר לוֹ וּמָה  
יֵשׁ לוֹ לְתַקֵּן. כֵּן הוּא גַם הַיּוֹדֵעַ וּמִכִּיר מִדּוּתוֹ הֵלֵא טוֹבִים  
— אִי אִפְשָׁר לוֹ לְהַתְחַנֵּף בְּעִבּוּדַת הַמוֹסֵר, כָּל-זְמַן שֶׁלֹּא  
יִתְבָּרֵר אֲצִלוֹ בְּאֵר הַיֵּטֵב דְּרָכֵי יִצִּירַת הַמַּחֲשָׁבָה וְאִפְנִי  
הַתַּפְתָּחוּתָהּ, מִפְּנֵי שֶׁהַהֲכָרָה הַחִיצוֹנָה בַּמִּדּוֹת אֵינָנָה הַכָּרָה  
שְׁלֵמָה, שֶׁהַמִּדּוֹת הֵם רְגָשִׁים פְּנִימִיִּים בְּנֶפֶשׁ, וּמִתְגַּלִּים  
בַּמַּחֲשָׁבָה וּמִשְׁתַּרְשִׁים בָּהּ, וְאַחֲר־כֵּן יוֹצְאִים לַפְּעֻלּוֹת, וְעַל-  
כֵּן הַהֲכָרָה הַנִּכּוֹנָה הִיא רַק בְּפְנִימִיּוֹת הַמַּחֲשָׁבוֹת שְׁבִלֵב.  
וְהִנֵּה ה' חוֹבוֹת-הַלְּבָבוֹת בְּשַׁעַר יְחוּד הַמַּעֲשֶׂה, אַחֲרֵי  
שֶׁאָרִיף וְהִזְהִיר לְהִשָּׁמֵר מִהַיָּצָר הָרַע בְּמִלְחָמָתוֹ עִם הָאָדָם  
בְּעֻצּוֹת וְתַחֲבוּלוֹת לְשִׁבְשֵׁב אֶת הַדַּעוֹת וּלְהַחֲלִישׁ אֶת  
הַמַּעֲשִׂים, סִיִּם אֶת דְּבָרָיו, שֶׁעָקֵר הַכֹּל הוּא הַפְּקוּחַ עַל  
הַמַּחֲשָׁבָה שְׁבִלֵב. וְזֶה לְשׁוֹנוֹ בְּפָרָק ו':

”אֲבָל הַזְהִירוֹת

בַּמַּחֲשָׁבָה וּשְׁמִירָתָהּ, רְאוּי לָךְ שֶׁלֹּא תִתְעַלֵּם לַפְּקֹד מִחֻשְׁבָּתָךְ



וְרַעֲיוֹנָךְ וְשָׂרְעֵפִי לִבֶּךָ, כִּי רַב הַהֶפְסֵד וְהַתְּקוּן בַּמַּעֲשִׂים לֹא יִהְיֶה כִּי אִם מַחֲמַתָּם, כִּפִּי תְּקוּנָם וְהַפְּסָדָם". עַד כָּאן לְשׁוֹנוֹ.

עַל-כֵּן עָלִינוּ לַהֲחֲזִיק טוֹבָה לַמַּחְבֵּר סֵפֶר נִכְבֵּד זֶה, הַמַּשְׁתַּדֵּל לְמַסֵּד לָנוּ מִפְּתֻחוֹת חֲכָמָה נִפְלְאָה זוּ בַּעֲצוֹת וְתַחְבּוּלוֹת, הַיֵּאֵךְ לִפְקַח עַל מַהֲלָךְ יִצִּירַת מַחֲשָׁבוֹתָיו, שְׁמָהֶם תּוֹצְאוֹת כָּל פְּעֻלוֹת הָאָדָם — תְּבוּנוֹת נִפְלְאוֹת בְּסוֹד הַתְּהוּוֹת הַמַּחֲשָׁבָה, אֵיךְ הֵהָרְגָשִׁים וְהַצִּיּוּרִים נוֹכְעִים בַּמַּעֲמָקֵי הַלֵּב, וְאוֹר הַשֶּׁכֶּל מְצַרֵּם וּמְזַכְּכֵם עַד שִׁיּוּצָר מֵהֶם מַחֲשָׁבָה מִתְקַנָּה וּמִשְׁכַּלְלָה, שֶׁעַל-יְדֵי יְדִיעוֹת מְאִירוֹת אֵלּוֹ אֶפְשָׁר לוֹ לָאָדָם לִפְקַח עַל יִצִּירַת הַמַּחֲשָׁבָה בַּעֲמָקֵי סִתְרֵי הַלֵּב, לַהֲבַחֵן כָּל רֶגֶשׁ וְצִיּוֹר בְּרֹאשִׁית עֲלוֹתוֹ בַּמַּחֲשָׁבָתוֹ, וְלִרְאוֹת הַיֵּאֵךְ מַחֲשַׁבַת הָאָדָם נִגְרַרֶתת אַחֲרֵי רֶגֶשֵׁי הַמַּדּוּת וְהַתְּאַחוֹת, וְלִהְצִלִּיחַ בְּסִיעָתָא דְשִׁמְיָא בְּכָל עֲבוֹדַת הַמוֹסֵר.

וְנִשְׁכִּיל לִרְאוֹת דְּגָמָא אַחַת בְּחֻכְמֵינוּ, זְכוּרֹנָם לְבִרְכָּה, שֶׁגָּלוּ לָנוּ סוֹד בִּיצִירַת הַקִּנְיָא שֶׁבִּלְבַב בְּמֵאמָרָם ז"ל (סְנֵהֲדִרִין צג, ב) גִּבִּי שְׂאוֹל הַמֶּלֶךְ, שֶׁשָּׁמַע שֶׁבָּחוּ שֶׁל דָּוִד שֶׁהוּא גָּדוֹל מִמֶּנּוּ לְאַסּוּקֵי שְׁמַעְתָּא אֵלֶּכָּא דֵּהֲלִכְתָּא — "חֲלֹשָׁא דַּעֲתָהּ וְאַקְנִי בֵּה". לְמַדְנּוּ מִדְּבָרֵיהֶם, שִׁיצִירַת הַקִּנְיָא בִּלְבַב כָּאֵה עִם חֲלִישַׁת הַדַּעַת, שֶׁהוּא רֶגֶשׁ קַל עוֹבֵר בַּמַּחֲשָׁבָה, שֶׁאֵין אָדָם עוֹמֵד עָלָיו, וְחוֹשֵׁב שֶׁחֲלִישוֹתוֹ כָּא לוֹ מִזֶּה שְׁדָּאֵג בְּלָבוֹ: לָמָּה לֹא זָכָה אַחֵר עָמְלוֹ בַּתּוֹרָה לִהְיוֹת מְסִיק שְׁמַעְתָּא אֵלֶּכָּא דֵּהֲלִכְתָּא. אֲבָל הַיּוֹדֵעַ סוֹד זֶה, הַיֵּאֵךְ נוֹצְרָה הַקִּנְיָא בִּלְבַב,

*thoughts, it is fitting that you not ignore guarding your thoughts, ideas and the musings of your heart, for the greater part of imperfection and rectification of one's actions is only through them.*

We must, therefore, acknowledge our debt to the author of this distinguished work, who has attempted to provide us with the keys to this wonderful wisdom by providing us with the devices and strategies which will enable us to supervise our thought formations which are the sources from which all of man's actions evolve. He has provided us with wonderful insights into the mysteries of thought formation, how feelings and images have their source within the depths of the heart, and how one's intellect can combine them and refine them until they form a correct and complex thought. Through these illuminating insights, man can supervise the process of his thought formation even within the deepest chambers of his heart, weighing each feeling and image from the moment that it enters his consciousness, and thereby discern how one's thoughts follow his character traits and desires. He can thus, with God's help, be successful in following the entire *mussar* discipline.

It is worthwhile to provide an example of this from the teachings of our Sages (*SANHEDRIN* 93b), who revealed the mystery of how the trait of jealousy is created in man's heart. They commented regarding Shaul, who heard David being praised as being greater in establishing the halachah from the sources: *He had a sinking feeling and he envied him*. From their words we can see that the generation of envy is accompanied by a "sinking feeling" — a fleeting, transitory thought to which man pays little attention, assuming that it is a result of his own distress regarding his inability to establish the halachah from the sources despite his toil in Torah. However, one who is



הרי הוא מכין, שאם בשעה שהוא שומע שכחו של חברו הרגיש חלישות הדעת — עליו לחזק את שרעפי לבו בשכל ודעת להוציא הקנאה מלבו ולהטהר ממנה.

וכן יראה

המתבונן בציורי רעיון לבו, שבשעה שהוא דואג בלבו ומחשב מחשבות בחסרונו ומעוֹט מעלתו במקומו ובכבודו; ובתוך אלו המחשבות עולים בלבו פתאם ציורים מעשרו וכבודו של חברו האהוב לו — ידע בנפשו שגלויי ציורים אלו בלבו הם יצירת הקנאה, שהם שרש פרה ראש ולענה להפסיק ולבטל את האהבה שיש לו לחברו, ועליו לגבר חילים לתקן מדה זו בראשיתה.

וכן כשהאדם מכין את

עצמו לעשות דבר טוב בעד הפרט או הכלל, וחושב מחשבות אם לעשות הדבר או לחדל — יסתכל בלבו לראות את המחשבה הראשונה שעלתה על לבו לזרז אותו לעשות את הדבר — אם היתה מחשבה זרה לתועלת עצמו, אלא שנדחתה מפני מחשבות גדולות וחשובות הממלאות את לבו תמיד, עד שנשתכחה זו ממנו, וישפיל לדעת שהמחשבה הראשונה היא העקרית אצל האדם, ועליו להתבונן בה בינה היאך לתקנה בשרשה ולטהר את לבו. על-פי דגמאות כאלו נדע חובת הזהירות לפקד את המחשבה והרעיון ושרעפי הלב שהזהיר ה' חובות-הלכבות, אשרי השומע לו.

והעקר השני הוא הדעת במהות שלטון ההרגל, שלמדנו מהקמינו ו"ל שכחו גדול מאד. האדם נעשה עבד

aware of how jealousy develops in the heart understands that if he experiences a sinking feeling when hearing his friend being praised, he had better fortify the musings of his heart with wisdom and knowledge so that he can eradicate the trait of jealousy and purify himself from it.

Similarly, one who is sensitive to the images of his heart, will understand — when downcast and thinking about his needs and lack of wealth and prestige — if he suddenly sees images of his good friend's wealth and prestige, that these are indications of jealousy. They are a cancer that threatens to destroy the love that exists between his friend and himself, and he must therefore seek the forces that will eradicate this trait from the very onset of its appearance.

In the same vein, if one is preparing to do something on behalf of an individual or for the community, and he begins to question himself as to whether he should do so or not, he should consider which thought was the first to enter his mind when he prepared to act. If his thoughts included an ulterior motive that was self-serving, but he had rejected these thoughts by convincing himself of the importance and significance of what he was doing for others to the point where he forgot that he had originally thought to act for his own benefit, he should realize that the first thought he had is the fundamental one. He must carefully examine how he can correct his trait of being self-serving from its very roots so that he can purify his heart. These examples should give us an inkling of the kind of care we must exercise in guarding our thoughts, ideas and musings, as the *Chovos ha-Levavos* warned. Praised is he who follows his advice.

The second principle crucial to being able to follow the discipline of *mussar* is to understand the strength of the



לשלטון הרגלו, משעבד לעל ממשלתו ונלקד בעבותות הנהגתו. והמתרגל בעברה — אברה התקנה שישוב ויחזור בו, וחזקתו לעבר עליה גם בעתיד בלי שום מעצור.

כדאיתא בקדושין, דף מ, עמוד א, שאין הקדוש-כרוך-הוא מצרף מחשבה רעה למעשה; אבל בעובר עברה ושונה בה, מצרפה למעשה. ופרש רש"י, דאפלו אם לא עבד לה, נענש על מחשבתו, משום דאין חזרתו לשם-שמים, אלא משום שלא הצרף לה. ועל-כן הספידו עליו יותר מעל מת, כמאמרם ז"ל (מועד-קטן כז, ב): "אל תבכו למת ואל תגדו לו, בכו בכו להולך כי לא ישוב עוד" (ירמיה כב, י) — זה מי שעבר עברה ושונה בה. וגם גלו סודו של פח ההרגל, שהעובר ושונה, נעשית לו כהתר, שתכף בראשית הרגלו פועל כל-כך להחליש את הרגש הפנימי שהיה לו, עד שלא להרגיש עוד מורא שמים ולהיות פורק על בעברה זו.

### באור

ענין ההרגל בכל צדדיו — הצד הטוב והצד הרע שבו — מוצאים אנו בספר נכבד זה. והמעין בו רואה שיש שלשה אפני הרגל, וכל אחד קשה מחברו: יש הרגל חיצוני, קשהאדם מרגל בפעלה אחת זמן רב, נעשה הרגל זה

force of habit which, as our sages have taught, is extremely powerful. Man becomes a slave to the force of habit, subservient to the yoke of its reign and entrapped by the cords of its rule. One who habitually transgresses loses all hope of repenting, and will most likely transgress again in the future without any restraint.

The Talmud (*KIDDUSHIN* 40a) notes that God does not consider evil thoughts as being equivalent to actions. However, as concerns one who has transgressed and then repeated the same transgression, God does consider his evil thoughts as if they had been translated into action. Rashi explains that even if the person had not physically gone through with the act, he is still punished for having considered doing so. We assume that his lack of action does not stem from his fear of heaven, but rather from expedience. Such a person is to be more greatly mourned than the dead, as the Sages explained (*MOED KATAN* 27b). The verse (*YIRMEYAHU* 22:10) states: *Do not cry for the dead, and do not bemoan him. Cry instead for he who goes, for he shall not return* — this refers to one who transgressed and then repeated the same transgression. The Sages also revealed the secret of the force of habit: One who transgresses and repeats, reaches the point where he views the transgression as being permissible. From the outset, habit is so strong that it deadens the restraining feelings that one had until he no longer feels that by transgressing he is divesting himself of the yoke of heaven.

This distinguished work deals extensively with an analysis of habit — in both its good and bad aspects. One who studies it will find that there are three levels of habit, one more serious than the next. There is external habit; i.e., when one becomes accustomed to doing



לְתַאֲוָה חֲזָקָה בְּחֶפֶץ לֵב לִמְלֹא הֶרְגְּלוֹ הַתְּמִידִי, עַד שֶׁקָּשָׁה  
עַל הָאָדָם לִכְבֹּשָׁה וּלְתַקְנָה.

וַיֵּשׁ עוֹד הֶרְגֵּל קָשָׁה מִמֶּנּוּ,  
כְּשֶׁהוּא מִשְׁתַּתֵּף עִם הַמַּדּוּת וְהַתְּאֻוֹת, כִּמּוֹ הַפֶּטְפֻטְנוּת  
וְהַהִסְתַּכְלוּת, שֶׁכָּחוּ פִי שָׁנִים מִהַתְּאֻוֹת וְהַהֶרְגָּלִים כָּל אַחַת  
מֵהֶן בְּפָנֵי עֶצְמָן. וְהַיּוֹתֵר קָשָׁה מִכֻּלָּם הוּא הַהֶרְגֵּל בַּמַּחְשָׁבָה  
— אִם מַחְשָׁבָה אַחַת כְּבִשָּׁה אֶת לְבוֹ, הִרִי הִיא נַעֲשִׂית לְצִיר  
מַחְשְׁבוֹתָיו, וְהַשָּׂכֵל עֲצָמוֹ נִלְכָּד בְּרֶשֶׁת וְאִין מוֹשִׁיעַ לוֹ.

וְלֵאדָּוָה גִּיסָא — רַב־טוֹב צָפוֹן בְּכַח הַהֶרְגֵּל (עִין יוֹמָא (לח. ב)  
וּבְפִרְשֵׁי רַש"י דְּבִינָה הַמִּתְחִיל 'פַּעַם רִאשׁוֹנָה וְשֵׁנִיָּה' וְכו'), שֶׁנֶּטַע הַשֵּׁם  
יִתְבָּרֵךְ בְּנַפְשׁ הָאָדָם, כִּי כָּל עֲבוֹדַת חֲנוּף הַמוֹסֵר נַעֲשִׂית  
בְּעֻזָּתוֹ וּבְכָחוֹ, וְכָל הַזִּזְכָּה לְהַשְׁתַּמֵּשׁ בּוֹ כְּרֵאוֹי הִנְהוּ  
הַמֵּאֲשֹׁר; וְאִם נִסְתַּבֵּר הָאָדָם בְּהֶרְגָּלִים רָעִים, יָכוֹל הוּא  
הָאָדָם לְתַקֵּן מִמֶּכָּה עֲצָמָה רְטִיָּה, לְשָׁנוֹת אֶת כַּח הַהֶרְגֵּל  
שֶׁנַּעֲשָׂה אֲצִלּוֹ לְאַבְנ־נֶגֶף וּלְצוּר־מִכְשׁוֹל, וּלְהַפְּכוֹ לְמַכְשִׁיר  
וּמִנִּיעַ לְעֲבוֹדַת הַשֵּׁם, וּלְהַתְּרֵגֵל בְּהִנְהָגוֹת טוֹבוֹת עַל־יְדֵי  
חֲנוּכִים מוֹסְרִיִּים לַעֲמַת הַהֶרְגָּלִים הָרָעִים, וּלְעַקְרָם וּלְשַׁרְשָׁם  
מִלֵּב, עַד שֶׁרְשׁוּמָם לֹא יִהְיֶה נֶכֶד כָּלָל. וְהוּא הַדְּבָר גַּם בְּהֶרְגֵּל  
הַמַּחְשָׁבָה, יָכוֹל הוּא הָאָדָם לְהַשְׁתַּמֵּשׁ בְּכַח הַהֶרְגֵּל לְהַחֲלִץ  
מִמַּחְשְׁבוֹת וְהַנָּחוֹת זָרוֹת שֶׁנִּקְבְּעוּ בְּנַפְשׁוֹ, עַל־יְדֵי הַתְּרַגְּלוּת  
קְבוּעָה בַּמַּחְשְׁבוֹת טוֹבוֹת, וְעוֹת נְכוֹנוֹת וְרַגְשֵׁי־קֹדֶשׁ, שֶׁיִּשְׁנֶנּוּ  
אֶת כָּל מַהֲלָךְ מַחְשְׁבוֹתָיו לְדֶרֶךְ הַטוֹב.

וְכֵן רֵאוֹי לְהַתְּעַנִּין בְּשִׁימַת לֵב לְדַבְּרֵי הַמַּחְבֵּר בְּסִימָנִים  
קל"ג, קל"ד, רי"א, בְּעִנִּין שֶׁלֹּא לְשִׁמָּה, שֶׁהוּא עִנִּין מְסֻבָּה



something over an extended period of time, the habit becomes a strong desire that has to be constantly satisfied, to the point where it is difficult for the person to break or curb it.

A more serious level of habit is one which is combined with character traits or desires — e.g., gossiping or looking [at forbidden things]. When combined with habit, these traits become twice as hard to change. The most serious is habitual thought. If a certain thought captures a person's mind, it becomes the entire focus of his attention, and his very intellect becomes enslaved to it.

On the other hand, there is much good which is also associated with the power of habit which God implanted within man's psyche. The entire *mussar* education of a man is dependent upon habit, and one who succeeds in using it correctly is fortunate. Even if man becomes entangled by his bad habits, he can use his dependence upon habit to create his own remedy, for he can transform the power of habit which has become a nemesis and stumbling block into a tool and motivational force for serving God. He can accustom himself to perform positive deeds through *mussar* education, substituting them for the negative deeds which he was accustomed to, and thus uproot and eradicate them from his heart so that no impression is left of them. The same is true of habitual thoughts. One can — by accustoming himself to think positive thoughts, proper ideas and feelings of holiness — utilize the power of habit to free himself from foreign thoughts which have established themselves in his soul. This will change his entire thought process for the good.

Special note should be taken of what the author writes in sections 133, 134 and 211 regarding the concept of *lo*

וְקָשָׁה אֲצֵל הַלּוֹמְדִים וְכָל הָעוֹסְקִים בַּתּוֹרָה, יוֹתֵר הַרְבֵּה  
מֵאֲצֵל הָעוֹסְקִים בַּמִּצּוֹת, שֶׁהַעוֹשֶׂה מִצְוָה שְׁלֹא לִשְׁמָה —  
חֶסֶד אֲצִלוֹ שְׁלֵמוֹת זֹאת הַמִּצְוָה הַפְּרִטִית בְּלִבָּד, וּמִצְוָה אַחֲרֵת  
יָכוֹל הוּא לִהְיוֹת עוֹשֶׂה אוֹתָהּ לִשְׁמָה. אֲבָל לֹא כֵן הִיא הַמִּדָּה  
בְּהָעוֹסְקִים בַּתּוֹרָה, שֶׁלְמֹד הַתּוֹרָה הוּא רוּחַ הַחַיָּה בְּאוֹפְנֵי  
כָּל הַמִּצּוֹת שֶׁהָאָדָם עוֹשֶׂה, וְגַם בְּכָל רִגְשׁוֹתָיו וּמַחֲשַׁבוֹתָיו;  
וְהַשְׁלָא לִשְׁמָה שֵׁשׁ לוֹ בְּלִמּוֹד הַתּוֹרָה הוּא חֶסֶד חֶסֶד כָּלִי  
בְּשִׁלְמוֹת הָאָדָם, עַד שֵׁשׁ לִפְחוֹד מִמֶּאֱמָרָם, זְכוּרֹנָם לְבִרְכָּהּ.  
עַל הָעוֹסֵק בַּתּוֹרָה שְׁלֹא לִשְׁמָה, שְׁנוֹחַ לוֹ שְׁלֹא נִבְרָא.

וּמִצְאָנוּ גַם מַעֲשֵׂה־רַב מִפְּחִיד מְאֹד, מֵהַ שִׁפְרָשׁוֹ חֲכָמֵינוּ ז"ל  
(סנהדרין קו, ב) בְּדוֹאֵג הָאֲדוֹמִי, שֶׁהָיָה רֹאשׁ סִנְהֶדְרִין בְּדוֹרוֹ  
שֶׁל שְׂאֵל וְשִׁמְוֵאל, וְהוּא נִמְנָה בֵּין אֵלֹהֵי שְׂאֵין לָהֶם חֶלֶק  
לְעוֹלָם הַבָּא; וְלָמָּה לֹא הִגִּיחַ עָלָיו הַתּוֹרָה שְׁלֹמֵד? אֵלָּא  
מִפְּנֵי שֶׁתּוֹרָתוֹ הִיָּתָה שְׁלֹא לִשְׁמָה. וְאָמְרוּ (חגיגה טו, ב), שֶׁרַב  
יְהוּדָא בָּכָה מְרַב דְּאָגָה עַל עֲצָמוֹ מֵהָיָא דְּדוֹאֵג, וְאָמַר: אֲנִי  
מָה תִּהְיֶי עֲלִי!

וְהִנֵּה הַרְבֵּה דְּבָרִים נֶאֱמָרוּ בְּעִנְיָן זֶה מִחֲכָמֵי דוֹרוֹת  
שִׁלְפָּנֵינוּ. וְכָלֵלוּ שֶׁל דְּבַר, שֵׁשׁ לָנוּ לְסִמּוֹן עַל הַבְּטָחַת  
חֲכָמֵינוּ ז"ל שֶׁגִּזְרוּ וְאָמְרוּ: "לְעוֹלָם יַעֲסֹק אָדָם בַּתּוֹרָה



*lishmah* — acting with improper motivation. The subject is extremely complex and hard to understand for those who study and occupy themselves with Torah — more difficult in its application for them than for those who occupy themselves with the fulfillment of the precepts. If one fulfills a precept for the wrong reasons, then there is only something amiss with the performance of that specific precept. The lack of proper motivation has no ramifications on other precepts, and one might very well fulfill other precepts for the proper reasons. This is not true, however, regarding those who occupy themselves with Torah. The Torah is the lifebreath of all the precepts that a person fulfills, as well as of all his feelings and thoughts. Learning Torah with improper motivation thus becomes a general deficiency in the person's wholeness, so much so that one must fear that which the Sages said, concerning one who learns Torah not for its sake: *It would be preferable for him that he had never been created.*

There is a frightening account in the Talmud (*SANHEDRIN* 106b) about *Doeg ha-Edomi*. He was the head of the Sanhedrin in the generation of Shaul and Shmuel, yet he is counted among those who have no share in the world to come. Why did the Torah that he studied not protect him? Because he studied *sheloh lishmah* — with improper motivation! Our Sages add (*CHAGIGAH* 15b) that R. Yehudah would cry in concern about himself when he read about Doeg, saying: "What shall become of us [who are not of Doeg's stature]?"

Much has been said about this by the wise men of previous generations. In sum, we should place our trust in that which our Sages promised, for they decreed (*PESACHIM* 50B): *Let one occupy himself with Torah and*

ובמצות שלא לשמה, שמתוך שלא לשמה בא לשמה".  
 והבטחה זו לא נאמרה רק בעד החלופים שאין בכחם לכך  
 את יצרם ללמד לשמה, אלא גם בעד שלמי הדעת וגבורי  
 הרוח, שגם הם תחלת למודם הוא שלא לשמה, שפך טבע  
 התפתחותו של השכל והדעת מילדותו וקטנותו, שמתחלה  
 לומד האדם בשביל תועליות אחרות שנותנים לו מלמדיו  
 ומחנכיו, עד שמתפתח להיות דעתו שלמה להבין ללמד  
 לשמה, כמו שבאר הרמב"ם בפרוש המשנה בסנהדרין, פרק  
 'כל ישראל', באריכות ודגמאות, יעין שם.

והרי זה נסיון

קשה בעד כל אדם, שאי אפשר לעמוד בו, פיון שנתחנף  
 מילדותו ללמד שלא לשמה, הרי הוא נלכד ברשת שלטון  
 ההרגל שבמחשבה, שאותן התועליות שהשיג מלמודו  
 בקטנותו ואחריהן היה נמשך בכל לבו להיות עמל בתורה  
 בשבילן — הרגשים אלו מתחזקים בהרגלי מחשבתו  
 ונעשים לצירי כל מחשבותיו ועסקיו בתורה ובחקמה, עד  
 שאי אפשר לו להעלות בלבו מחשבות אחרות המתנגדות  
 להן; והיאר אפשר לו לאדם להגיע לידי הפרת האמת  
 ושלמות הדעת, אף אם אלף שנים יחיה האדם ובכלן יעמל  
 בתורה, אחרי שמדי יום ויום הוא משתרש בחטא השלא-  
 לשמה שהרגל בלמודו? אלא שעל כגון זה אמרו חכמינו  
 ז"ל: אם אין הקדוש-ברוך-הוא עוזרו אינו יכול לו, והמאור



*the precepts even with improper motivation, for from [their fulfillment] with improper motivation, he will come to [fulfill them] with proper motivation.* This assurance was not stated solely for the benefit of those weak ones who lack the strength to force themselves to study *lishmah*. It was stated even for those of strong mind and will, for the beginning of their study is also improperly motivated. This is the nature of the development of the intellect and of understanding from early childhood. At first, one studies for the sake of the rewards that are provided by one's teachers and mentors. Later, one matures and begins to understand that he is obligated to learn for the sake of learning, as the Rambam explains, citing many examples in his commentary to the Mishnah in the 11th *perek* of *Sanhedrin*.

However, this is a most difficult trial for man — one that he can almost not stand up to — for he has been taught from childhood on to study for the wrong reasons. In essence, he becomes a captive to his habitual thoughts, for the very rewards which he received when he was young — rewards which led him to devote himself fully to studying Torah — become fixed in his consciousness and become the axis around which all of his thoughts and activities in Torah and wisdom revolve. Eventually, it becomes impossible for him to think of anything other than these rewards. How then is it possible for a person to reach the level of recognizing the truth and of having a perfected intellect? Even if he lived a thousand years and spent them all occupied in Torah study, he would still be studying for the wrong reasons through force of habit! The answer is as our Sages said: Were it not that God assists him, he would never be able

## דברים אחרים

שבתורה יחזירו למוטב, ושהתורה עצמה מגני ומצלי.

ומה נפלאה היא הדגמא שהביאו חכמינו ו"ל בכל מקום שהבטיחו ללמד שלא לשמה, שמתוך שלא לשמה יבוא לשמה, מההיא דבלק מלך מואב (סוטה כב, מז, ובתוספות ד"ה לעולם), שהשתדל לקלל את ישראל, והשתתף עם בלעם הרשע להקריב קרבנות אלו, שהיתה עבודה שלא לשמה, כמו שנאמר (במדבר כג, כז): "אולי יישר בעיני האלקים וקבתו לי משם"; ומכל מקום זכה בלק על-ידי עבודתו זו להגיע לידי רגש טהור של לשמה בקרבנותיו אלו, שנתברר דבר זה ממה שזכה שרגש-קדש זה שהיה בנפשו ובלבבו נשמר לדורות, ונתגלה כחו בשלמה המלך, שהקריב אלף עולות לשמה, שזה אות מוכיח שהשלא-לשמה שלו היה טוב, וזכה להגיע לידי לשמה על-ידו;

ואינו דומה כלל להשלא-לשמה של בלעם, שהיה רק לקנטר, ועל-כן לא נזכר שמו על הקרבנות ואבד חלקו לעולם הבא. סבת דבר זה יכולין אנו להבין, שפיון שיצאה ממנו רות, אמה של מלכות בית-דוד, הרי היה בו צד טוב נקדת הסגלה הנצחית כמו בישראל (ועין בפתרי, מאמר ראשון, אות צה), וכיון שהיה בפנימיות נפשו נקדה טובה זו, זכה לבוא מתוך עבודתו שלא לשמה לידי לשמה, מה שלא זכה לזה בלעם, שהיה בפנימיותו כלו רע בשלשה מדות שמנו



to overcome. The light within the Torah brings him to return, and the Torah itself protects and saves him.

Our Sages offered a wonderful example of the concept that deeds done with improper motivation will come to be performed for the right reasons, citing the example (SOTAH 47a) of Balak, king of Moav. He sought to curse Israel and joined Bilam, the wicked, in offering sacrifices — sacrifices which were offered for the wrong reasons. As he said (BEMIDBAR 23:27): *Perhaps it will be right in the eyes of God that you curse them for me from there.* Nevertheless, Balak's sacrificial service — despite being improperly motivated on the surface — contained a certain level of *lishmah*. This is apparent from the fact that his pure sentiment [of wanting to offer a sacrifice to God] found expression generations later in Shlomo *ha-Melech* who offered thousands of sacrifices with the proper motivation. This is a sure sign that Balak's improper motivation contained some good which was later manifested in Shlomo's offerings.

Balak's improper motivation was far different than was Bilam's, for the latter's motivation in bringing a sacrifice was purely to anger God [by contrasting his offering to Israel who did not offer sacrifices]. It is for this reason that these sacrifices are not attributed to Bilam and that he lost his share in the world to come. We can understand why Balak's offering — despite being brought for the improper reasons — reached a level of *lishmah*. Since Ruth — the mother of the Davidic line — was his descendant, he must have had a point of good in him, a spark of eternity similar to that which resides in Israel (see the KUZARI I:95). Since he had this point of good within the recesses of his soul, he merited that his improperly motivated sacrifice would be transformed

חֲכָמִים בּוֹ. וְהָרִי לִפְנֵינוּ דִּגְמָא נִפְלְאָה בְּעַד כָּל אִישׁ יִשְׂרָאֵל  
בְּנֵי אֲבָרָהָם יִצְחָק וְיַעֲקֹב, שֶׁקִּבְּלוּ הַתּוֹרָה מֵהֶרֶס־סִינִי,  
שֶׁפְּנִימִיּוֹתָם כָּלוּ טוֹב — שִׁיכּוּלִים הֵם לִהְיוֹת בְּטוֹחִים  
שֶׁיָּבֹאוּ לִידֵי לִשְׁמָה מֵעֲבֹדָתָם לַהֲשֵׁם שֶׁלֹּא לִשְׁמָה.

### אֵלָא

שְׁעַם כָּל הַבְּטָחוֹן שֶׁהִבְטִיחוּנוּ חֲכָמֵינוּ ז"ל, יֵשׁ לָנוּ גַם לִפְחוֹד  
הַרְבֵּה, כִּמּוֹ שֶׁפְּחוֹדוֹ גַּם חֲכָמֵינוּ ז"ל מִמַּעֲשֵׂה־רַב שֶׁל דּוֹאֵג  
הָאֲדוּמִי, שֶׁאֶפְשָׁר לִהְיוֹת יוֹצֵא מִן הַכָּלָל כְּמוֹתוֹ, שֶׁקִּלְקַל אֶת  
הַפְּנִימִיּוֹת, כִּנְאָמָר עָלָיו (תהלים נב): "אֶהְבֶּתָּ רָע מִטוֹב, שֶׁקָּר  
מִדְּבַר צָדֵק"; "מָה תִּתְהַלֵּל בְּרָעָה הַגְּבוּר". וְעַל־כֵּן תִּקְנֵנוּ  
חֲכָמֵינוּ ז"ל לְהִתְפַּלֵּל בְּבִרְכַּת הַתּוֹרָה: "וְהַעֲרַב נָא, וְנִהְיֶה  
כְּלָנוּ יוֹדְעֵי שִׁמְךָ וְלִוְמֵי תוֹרָתְךָ לִשְׁמָה", שֶׁלֹּא מְצָאנוּ כִּיּוֹצֵא  
בּוֹ בִּשְׁאָר בִּרְכוֹת הַמִּצְוֹת — מִפְּנֵי שֶׁרַק עַל־יְדֵי סִיעָתָא  
דְּשַׁמַּיָא אֶפְשָׁר לְהִגִּיעַ לְלִמּוּד תּוֹרָה לִשְׁמָה.

### וְזֶה יָדוּעַ לְכָל,

שֶׁהִסְתִּיעַ מִשְׁמִים מְקַבֵּל הָאָדָם לְפִי עֶרְךָ הַהִתְאֲמָצוֹת שֶׁלוֹ  
לִהְיוֹת בָּא לְטָהָר, שֶׁהוּא הַשְׁתַּדְּלוּת בְּחִנוּף מוֹסְרִי, לַעֲשׂוֹת  
אֶת הַהִבְטָחָה הַלְלוֹ שֶׁמִּתּוֹךְ שֶׁלֹּא לִשְׁמָה בָּא לִשְׁמָה לְחִנְאִי



into a properly motivated sacrifice. Bilam did not merit this, for the recesses of his soul were completely evil, tainted with the three traits which our Sages attributed to him. This is a wonderful lesson for all of Israel — the children of Avraham, Yitzchak and Yaakov — who received the Torah on Mt. Sinai, which indicates that they have a spark of good within them, a spark which gives them assurance that their service to God — even if it is improperly motivated — will come to be transformed into service offered for the proper reasons.

However, despite our trust in the veracity of all that our Sages said in this matter, we must still be very afraid — frightened as our Sages were by the account of what happened to Doeg *ba-Edomi*. He proved that there are exceptions to the rule [of improper motivations being transformed into proper ones], for he had ruined his inner soul, as the verse (TEHILLIM 52:5) states regarding him: *You have loved evil more than good, falsehood more than speaking justly* and (ibid.:3): *Why do you glory in evil, O mighty one?* Because of this [i.e., the importance of studying Torah *lishmah*] our Sages, in establishing the text for the blessing recited when studying Torah, wrote: *And may it be pleasing to You, that we should all know Your name, and study Your Torah lishmah* — a request that we never find in other blessings recited over the performance of the precepts. The reason is that one can only reach the level of learning Torah *lishmah* with Divine assistance.

It is well known that man merits Divine assistance in proportion to his efforts to achieve purity — efforts which are the crux of the *mussar* discipline. He must, therefore, always remember that his acting with improper motivation will ultimately lead him to act for

קדם למעשה, ושלא להסיח דעת מזה, עד שיקבע בנפשו ויהיה אצלו ציר כל מחשבותיו ושאיפותיו בחיים, שעל-ידי-כך יצליח למחק את כל רשימות של שלא-לשמה שהרגל בהם, ויהיה עובד את השם בכל טהר לבו ונפשו בעזר השם עליו תמיד.

ואחתם דברי במאמר מאד נכבד מהגר"א ז"ל בגדל ערך תקון ההרגלים, על המקרא: "פֶּלֶס מַעְגַּל רִגְלָךָ וְכָל דַּרְכֶיךָ יִכְנוּ" (משלי ד, כו), פרש הגר"א ז"ל וזה לשונו:

בְּכָר

כתבתי ששני עניני מדות הן, והינו מדות שנוולדו עמו בטבע, ומדות שהרגיל את עצמו; ואותן שנוולדו עמו הן נקראים דרכיו, שכן דרכו מתחלת בריאתו; ואותן שהרגיל את עצמו נקראין רגל, שהרגיל את עצמו. ולאותן שהרגיל צריך לשמר ולפֶלֶס מאד, וכאשר ישמר אותן, אז אותן שהיו בטבעו, ממילא יהיו שמורים. וזהו: "פֶּלֶס מַעְגַּל רִגְלָךָ" — אותן שהרגל צריך לפֶלֶס ולהעבירן מעט מעט המדות הרעות, בדרך הפֶּלֶס, ולא לאחז תכף הקצה האחרון, עד שירגיל את עצמו ויהיו לו כמו טבע (ואמר "מעגל", כי לאותן שהרגיל את עצמו צריך לעגל ולסבב ולילך כעין סחור סחור וכו'); "וְכָל דַּרְכֶיךָ יִכְנוּ" — וממילא אותן שהן דרכיו מעת הולדו יכנו, מלשון כן וכסיס; ואם לא ישמר אותן שבהרגל, גם ה'דרכיו' לא יכנו, כי המדות דומין לחוט של מרגליות — אם עושין קשר בסוף, אז כלן נשמרין, ואם לא, כלן אבודין, כן הן המדות. לכן אומר,



the proper reasons. He must see this as a precondition and always bear it in mind so that it becomes stamped onto his soul and becomes the axis around which all his thoughts and aspirations in life revolve. By remembering this, he will be successful in eradicating any vestige of improper motivation that he became accustomed to, and he will then serve God with a pure heart and soul, with constant help from God.

I shall conclude with the noble words of the *Vilna Gaon* regarding the importance of correcting one's habits. In his commentary on the verse (*MISHLEI* 4:26): *Straighten the circuit of your feet and all of your ways will be set*, he comments:

*I have already written that there are two types of character traits; natural traits which man has from birth, and traits which one acquires through habit. The traits which man has from birth are referred to as "his ways," for they are the ways that he follows from when he was created. The traits which are acquired are referred to as hergel — habit [etymologically related to regel — foot] for he has habituated himself to act according to them. The habitual traits must be guarded against and "straightened." When he does so, then his natural traits will be guarded as a matter of course. This is what the verse was referring to when it stated, **Straighten the circuit of your feet** — i.e., the bad habits which have become your traits must be straightened so that slowly but surely these negative traits are eradicated. It then becomes part of one's nature to act properly. If one does so, then **all of your ways will be set** — i.e., your natural traits will be set, established on a firm base [yikonu — set — being etymologically related to ken — base]. But if one fails to straighten his acquired traits, then his ways — his natural traits — will not be set. Character traits are like a strand of pearls; if one ties a knot at the end, then they will all remain on the strand. But if one fails*

שֶׁעַל־יְדֵי שִׁפְלָס מַעְגַּל רַגְלִיו, גַּם דָּרְכָיו יִכּוֹנוּ. עַד כָּאן  
לְשׁוֹנוֹ.

וְאִם הַגָּאוֹן, זְכוּרוֹנוֹ לְבָרָכָה, הוֹצִיא מִמֶּקְרָא זֶה אֲזַהֲרָה  
גְּדוֹלָה בְּעַד אֱלֹהֵי הַשְּׁלָמִים שֶׁכָּבַד תִּקְנוּ אֶת הַמַּדּוֹת הָרַעוֹת  
שֶׁבִטְבַּע, שֶׁהֵם צְרִיכִים גַּם לְתֵקֵן אֶת הַהֲרַגְלִים, וְאִם לֹא, אֵין  
קִיּוֹם וּבְסִיס לְכָל עֲמַל שְׁלֵמוֹתָם — מָה עָלֵינוּ, חֲלוּשֵׁי  
הַשֶּׁכֶל וְהַדַּעַת, לַעֲשׂוֹת, שְׁעוֹד טָרֵם הַצִּלְחָנוֹ לְתֵקֵן אֵיזָה מַדָּה  
כָּרְאוֹי — בְּיָדָיו מִזְהָרִים אֲנַחְנוּ לְהַתְחִיל בְּחִנוּף מוֹסְרִי  
לְפָלֵס וּלְיִשֹּׁר הַהֲרַגְלִים, שֶׁזֶה יִהְיֶה רֵאשִׁית מְלֶאכֶתָנוּ, לְחִזָּק  
כַּח הַשֶּׁכֶל וְהַדַּעַת בְּהִיּוֹתוֹ רָגִיל לְהַתְגַּבֵּר עַל הַהֲרַגְלִים, וְאִז  
נִצְלִיחַ לְהוֹצִיא אֶת הַשֶּׁכֶל חֲפָשִׁי מִכַּבְּלֵי וְרִשְׁתוֹת הַהֲרַגָּל,  
וְיִשְׁתַּמֵּשׁ בְּכַח הַהֲרַגָּל שִׁיְהִיו כָּלֵי אֲמָנוֹתוֹ בְּמֶלֶאכֶת הַחִנוּף  
הַמוֹסְרִי לְתֵקֵן כָּל הַמַּדּוֹת שֶׁבִטְבַּע, וְכָל דָּרְכֵינוּ יִכּוֹנוּ.

יצחק אייזיק שער

סלבודקה



*to do so, then they will all be lost. This is true of character traits as well. The verse therefore tells us that if one straightens the circuit of his feet, then his ways will be set.*

The Gaon was able to deduce that this verse comes to warn the righteous individuals who have managed to correct their natural character traits, that they must correct their acquired ones as well. Otherwise there will be no basis for their efforts and toil in trying to perfect themselves. What can we — who are weak and ignorant — do when we have not managed to correct any of our traits? Surely we must begin by educating ourselves in *mussar* so that we can *straighten* our own habits. This must be our first task; to strengthen our intellect and wisdom so that they can lead us to overcome our habits. We will then be successful in freeing our intellect from the chains and nets of habit, and we shall be able to use the power of habit as a tool in our *mussar* discipline to correct all of our natural traits, *and all of our ways will be set.*

Yitzchok Isaac Sher  
Slobodka

## ה ק ד מ ה

חשבתיו דרכי ואשיבה רגלי אל עדתיך (תהלים קיט)

(א) משל לשני חנונים, אחד עשיר חכם ומהיר במלאכתו, וחי בזמן ובמקום שסחורתו מעלה שכר הרבה יוש עליה קופצים תמיד, והוא שקוד יום ולילה להכניס סחורה לאוצרו ולפנותה לקונים. רואה כיסו מתמלא דינרי-זהב מהרוח שלו, ובונה אוצרות חדשות ומכניס לתוכם סחורות חדשות, ואינו מפנה לבו לחשבונות כלל.

והשני — עני בדעת ובממון, וחי בזמן ובמקום שאין סחורתו חריפה ולא מעלה שכר הרבה, והוא שרוי בדאגה ובספק תמיד אם הכנסותיו מכריעין את הוצאותיו. ומחמת שאין לו פרנסה אחרת, הרי הוא ובני-ביתו מסכנים למות נפוחי-רעב,<sup>1</sup>

ואין לו תקנה אחרת, אלא להיות מפקח על עסקי חשבונותיו וארוך בפנקסו תמיד (והרי יש לו פנאי לכך). שמתוכו ילמד איזה סחורה יותר חריפה ובאיזה זמן מעלה שכר יותר, ועל-ידי-כך יוכל להעמיק ולחקר בעסקי קניית ומכירת מיני סחורותיו, ולהמציא תחבולות חדשות מיום ליום להעלות שכר עצמו עוד יותר ויותר, ולהערים ולדקדק כמו-כן בעסקי פרנסתו והוצאותיו כחוט-השערה.

ויתמיד באפן זה משך שנה אחת לכל הפחות, ואז יעריף



## PREFACE

*I have considered my ways and I shall return  
my steps to Your testimonies. (TEHILLIM 119:59)*

**1. A PARABLE ABOUT TWO BUSINESSMEN:** The first is wealthy and wise, accomplishing his work quickly. He lives at a time and in a place where his merchandise brings him considerable profit and there is a great deal of demand. He spends day and night filling his warehouse with goods and then emptying it for deliveries to his customers. He sees his pockets filling with gold coins from his profits, builds new storehouses so that he can fill them with even more goods, and has no time whatsoever to make any accounting.

The second is poor — intellectually as well as financially. He lives at a time and in a place where his merchandise has little demand and thus there is little profit. He is beset by constant worry and doubt as to whether his income will offset his expenses. Because he has no other source of sustenance, he and his family are in danger of starving to death.

He has no choice but to maintain a careful accounting of his records and he is therefore constantly checking his ledgers — and indeed, he has the time to do so. By doing so, he can see which of his merchandise is most in demand, and when it will bring him the greatest profit. His analysis and appraisals enable him to determine which type of merchandise should be bought or sold. He spends day and night planning new marketing strategies designed to increase his profits as well as maintaining constant close supervision over his income and expenses.

He does this for at least a year, and then reviews his

חֲשׁוֹבֵן הַהוֹצָאָה כְּנֶגֶד הַהִכָּנָסָה, בְּכָדִי לַעֲמֹד עַל תֵּכֵן חֲשׁוֹבֵן  
הַעֲדָף שֶׁל הִכָּנָסְתּוֹ, וְיִסְתַּלַּק עַל-כָּל-פָּנִים מִן הַסִּפְּכָה וּמִן  
הַדָּאָגָה, וְכֵן בְּכָל שָׁנָה וְשָׁנָה וְכוּ', עַד שִׁיִּגִּיעַ לַחֲיֵי פְרִנְסָה  
בְּרוּחַ וְעֵנֶג בְּסִיעָתָא דְשָׁמַיָא.

וְהַנֶּמֶשׁל יִתְבָּאֵר בְּחִבּוּר זֶה בְּאַרְכָּה, אִם יִרְצֶה ה'שֵׁם.



balance sheet to examine his profit margin. Understanding that his careful accounting and close supervision alleviated the worry and fears that he faced, he continues to follow this practice in the following years as well. Thus, with God's help, he is able to earn a substantial and comfortable living.

The moral of this parable will, with God's help, be explained in this work.

## פ ת י ח ה

(ב) כְּשֶׁאַתָּה מְטִיל עַל שִׁפְת הַנֶּהֱרָ, אַתָּה מוֹצֵא בְקֶעֱה  
שְׁלֵמָה מְלֵא קִנְיָה וְסוּף, שֶׁכֵּלֵן עוֹמְדוֹת זְקוּפוֹת זֹו אֵצֶל זֹו,  
וְאֵין כַּח בְּאַחַת מֵהֵן לְהִזְיוֹ עֲצָמָה אֲפִלּוּ כְּמֵלֵא שְׁעָרָה אַחַת  
מִמַּעֲמָדָה. אֲבָל בְּתוֹךְ שְׁעָה מוֹעֲטָת, עַל-יְדֵי נְשִׁיבַת רוּחַ כָּל-  
שֶׁהוּא, נִרְאָה כָּל פְּנֵי שֹׁטַח הָעֲלִיוֹן מְזֻדְעָזָע וּמִתְמוּטָט אֵילָךְ  
וְאֵילָךְ כְּגַלֵּי הַיָּם, שְׁאִין כַּח בְּאַחַת מֵהֵן לְהִתְחַזֵּק כְּנִגְדּוֹ  
וּלְעֲמֹד עַל עֲמָדָה אֲפִלּוּ רִגַע כְּמִימָרָא.

כֵּן הוּא נֶפֶשׁ הַבְּהֵמִית, שְׁאִין בָּהּ רוּחַ עֲצָה וּגְבוּרָה לְנוֹחַ  
אוֹ לְנוֹעַ מַעֲצָמָה מְכַח בְּחִירָתָהּ, אֲלֵא מִתְמַעֲטָת וְהוֹלֶכֶת תַּכְךָ  
עַל-יְדֵי הַתְּעוֹרְרוֹת אֵיזָה נִדְנוּד רוּחַ תְּאֻנָּה אוֹ צַעַר הַמְטָבְעִים  
בָּהּ בְּתַחֲלִיל בְּרִיתָהּ, אוֹ שֶׁנַּעֲשֶׂה לָּהּ טָבַע מִלְּמַדָּת עַל-יְדֵי  
הַרְגֵּל אֲרָךְ, עַד שֶׁהִשְׁבִּיעָה אֶת תְּאֻוֹתֶיהָ וּפְסָקוֹ כָּל  
הַרְגָּשׁוֹתֶיהָ, וְאִזּוֹ הִיא נִקְפָּאת בְּתַרְדֵּמוֹת הָעֲצָלוּת וְאֵינָה יְכוּלָּה  
לְזוּחַ מַעֲצָמָה עוֹד, עַד שֶׁיָּבוֹא אֵיזָה רוּחַ כָּל-שֶׁהוּא שֶׁל  
הַרְגָּשָׁה וְתְאֻנָּה וִיקִיצָנָה. וְכִשְׁפוֹגְעִים בָּהּ שְׁתֵּי רוּחוֹת הַפּוֹכּוֹת  
— אִזּוֹ הִיא נִכְנָעַת לְהִיּוֹת חֲזָקָה שֶׁבָּהֶן בְּאוֹתָהּ שְׁעָה, לְפִי  
שֶׁהִיא מַחֲסֶרֶת בִּינָה לְהִיּוֹת רוּאָה אֶת הַנּוֹלָד, וּמַחֲסֶרֶת עֲצָה  
וּגְבוּרָה לְדַחוֹת אֲפִלּוּ הַנָּאָה כָּל-שֶׁהִיא שֶׁל עֲכָשׁוֹ מִפְּנֵי צַעַר  
אוֹ הַנָּאָה קִיַּמַת לְעֲתִיד.

וְכַמַּעַט שְׁאִין לָהֶם לְבַעֲלֵי הַחַיִּים יִתְרוֹן עַל הַצִּמְחִים  
וְהַדּוֹמָמִים, מֵאַחֵר שְׁאִין בָּהֶם כַּח לְנוֹחַ וְלְנוֹעַ אוֹ לְהִשְׁהוּת  
תְּנוּעָתָן בְּכָל-שֶׁהוּא, וְנֶפֶשׁ הַבְּהֵמִית שֶׁלָּהֶם נִדְחִית תַּכְךָ כְּקִנְיָה  
וְסוּף הַנִּל.



## INTRODUCTION

2. You are walking along the riverbank and you come upon a valley full of reeds and rushes, all of them standing straight. Not one of them has the ability to move even a hair's-breadth from its position. Suddenly, a brief gust of wind comes and the entire upper surface is swaying to and fro like the waves of the sea. Not one of the reeds or rushes has the ability to withstand the wind and maintain its position even for a moment.

This is what characterizes the *nefesh ha-behams* — the animal spirit. Out of its own free choice, it has neither the power nor the wisdom to rest or to move. Rather, it is swayed and moved by the sudden gusts of the winds of desire or pain — instincts which are implanted in it from its formation. Sometimes it is moved by the nature which it acquires through long-term conditioning. It reacts up until the point at which its desires are satisfied and its feelings then cease. It then is frozen into a lethargic sleep and is unable to move again until another wind of feeling and desire comes and awakens it. When it faces winds blowing in opposing directions, it follows whichever is the strongest at that moment, for it lacks the foresight to judge the future consequences of an action. It is devoid of the counsel and strength to refuse immediate gratification to prevent pain — or delay any gratification so as to gain even greater satisfaction in the future.

Animals have almost no advantage over plants or inanimate objects, lacking as they do the power to move or to stay put as a result of their own free choice. Their "soul" is subject to the whims of the wind — like the

## פתיחה

ולפי שאין לה לנפש הבהמית מצדה שום רצון של בחירה, על-כן לא שיהיה בה צווי ואזהרה של עשה ולא-תעשה כלל.

ג) אכן האדם, שהוא בעל דעת וערמה ומושל ברוחו, יכול להניע נפש הבהמית לטובת עצמו כרצונו, והינו לעורר בקרבה רוח של תאווה וצער ממש, כגון להברית הצפרים מן הקמה על-ידי קשקוש הזוג, או לפתותם בבשר-תאווה לבוא להלכד בפח, או להוליד בה תאוות והרגשות מלמדות על-ידי הרגל, כנזכר לעיל. ומי שהוא בקי וממחה במלאכת החנוך, יכול להשתמש בכל מיני כחות בעלי החיים כאדם העושה בשלו.

דרך משל: מין העופות, שחוש הראות שלהם חד מאד — מלמדן אותן צידת חיות ועופות ודגים; כח השור — לחרישה; חמור — למשאוי, ומרוצת הסוס — לעבודת האדם.

ואפלו הפיל הגדול, שכל גופו של אדם אינו אלא כיתוש נגדו — והציידים מערימין להם ללכדן למאות ולא לפים. והשם יתברך, אשר השליט את האדם להשתמש ברוחות האויר לזרות בהן את הגרנות, להסיע את הרחים ולמשך ספינות טעונות מקצה הארץ לתועלתו ולהנאותו — חננו דעת עוד למשל גם ברוחות נפש הבהמיות כנ"ל, ועל-ידי-כן יכול הוא לצוות על תועפת הפיל וללמדו לקבל מרות מבעליו, לצפות לאבוסו ולעבדו בכל כחו, עד שלגבי האדם כמעט אין יתרון לנפש החיה על הדוממין והצמחים וכו', כנזכר לעיל.



reeds and the rushes by the riverbank.

Because the animal spirit lacks the will to exercise choice, the concepts of positive or negative precepts cannot be applicable to it at all.

3. Man, however — who is wise, crafty and who controls his will — can move the “animal spirit” to serve his own needs. He can stir it by providing it with desire or pain. For example, he can chase birds away from his grain by striking a gong or he can entice them into a trap by placing meat in front of them. Moreover, he can even create desires and feelings by conditioning the animals, as we have already mentioned. One who is expert and experienced in conditioning can use all sorts of the animals’ skills to accomplish his own ends.

For example: Birds with acute vision can be trained to hunt animals, fowl and fish. The strength of an ox can be harnessed for plowing, donkeys can be trained to carry burdens and horses harnessed to serve man.

Even the mighty elephant — compared to which man is no more than a mosquito — is lured by man into traps by the hundreds and thousands. God, who gave man the ability to utilize the wind to winnow grain, to turn the millstones and to move heavily laden ships from one side of the earth to the other to meet his needs and desires, gave man the wisdom to control the “animal spirit” as well. This God given ability to command, enables man to control the mighty elephant, to train him to expect his master’s commands, to accept the yoke which he places upon it and to serve man with all of its strength. In terms of man’s ability to control, then, there is almost no difference between animals, plants and inanimate objects.

## פתיחה

(ד) והנה, הבעלים הפקחים חסים מלהטריח ביותר על בהמתם, ומספיקים להם כל מחסורם בעין יפה, בכדי לאמץ את כחם לעבודתם, ועל כל דבר פשע חובטים אותם במקלות תכף, שלא תחזור לסורה שנית עוד; ומרויחים משני צדדים.

והפוף הדברים בשוטים — מכבידים עלם עליהם ומקמצין להם את לחם חקם, ועל-ידי-כך הם מקצרין את ימי חייהם ומפסידין מעבודתן, או ממרין עליהם את הפיל, שפח גופו גדול כפלי-כפלים משלהם — הוא קם עליהם לרמסם ברגליו ולרסק איבריהם, והם מכרחים להתרים כנגדו בקרדמות, אולי יצליחו לקפח את חרטמו להמיתו, או על-כל-פנים לעשותו מחסר איבר ולאבד חצי שויו.

ושוטים אחרים מפליגים לאידך גיסא, דהינו שמחניפין לבהמתם במעוט עבודה ומזונות מבחרות; משפילין עצמן לשחוק עמה ומלמדין אותה להיות מבעטת בטובתן, וסופה להשתעבד בבעליה לנהם פרסה.

ובדרך כלל, אותן החפצים להשתכר בכחות בעלי החיים, צריכין להיות בקיאים במלאכת החנוף שלהם, ואמנים נמרצים להמציא בכל רגע מיני ערמומיות שונות כפי הענין. ומה גם צריכים שקידה רבה וסבלנות רצופה ימים ושנים, לבוא במחתרת דעות אותן הבעלי-חיים המתחנכים עתה על ידיהן, בטרם שיצליחו להכניס חכמתם בנפשם הבהמית ולהאריך ממשלתם עליהם כרצונם.



4. Now, wise masters are smart enough not to overwork their animals. They generously provide them with their needs so as to realize their maximum effectiveness. If the animal shows any sign of recalcitrance, it is immediately struck to prevent it from repeating the action. The master thus profits from both ends.

The opposite is true of foolish masters. They overburden their animals and stint on their provisions. By doing so, they shorten their lives and forfeit their labors, or they cause the elephant — whose strength is far greater than theirs — to rise up against them. The elephant tries to trample its master and smash his bones, and the master is forced to protect himself, wielding an ax in an attempt to strike its trunk and kill it, or at least cause it to lose a limb and lose half of its value.

Some foolish masters go to the opposite extreme. They pamper their animals by underworking and overfeeding them. They demean themselves by playing with them and condition the animal to kick at their generosity. In the end, the animal subjugates its master to fill its stomach!

Generally, those who seek to profit by using animals must be well versed in training them, and expert in improvising all types of subterfuges as the situation demands. They must invest considerable effort and patience — for days and years — so that they can plumb the depths of the psyche of the animals that they are training before they can condition the animals to follow their instruction and will.

## חֶשְׁבוֹן הַנֶּפֶשׁ

(ה) הִנֵּה מְצִינוּ, שְׂאֵף-עַל-פִּי שֶׁהַפְּלִיא יוֹצֵר בְּרֵאשִׁית בְּרוֹךְ הוּא תַּחְבּוּלוֹת וְהַמְצָאוֹת נִפְלְאוֹת וְנִשְׁגָּבוֹת וְנוֹרְאוֹת מְאֹד בְּכָל חֶלְקֵי הַבְּרִיאָה, בְּכַדִּי לְהִרְאוֹת שְׁלֵמוֹת חֻכְמָתוֹ יִתְבָּרֵךְ וּלְמַלְאֵת כָּל הָעוֹלָמוֹת כָּלם מִכְבוֹדוֹ — מִכָּל מְקוֹם בְּעוֹלָם הַדּוֹמָמִים וְהַצִּמְחִים שׁוֹלְטוֹת עֲדִין מִיתָה נִצָּחִית מַחְלֻטָּה. לְמַעַלְה מֵהֶם בָּרָא עוֹלָם הַמַּלְאָכִים וְהַרוּחָנִיִּים, לְהִיוֹתָם עוֹמְדִים וְרוֹאִים בְּשְׁלֵמוֹתוֹ וְנִהְיִין מִכְבוֹדוֹ תָּדִיר בְּלִי הַפְּסֵק; אֲלֹא שֶׁעֲדִין גַּם הֵם עֲלוּבִים קִצָּת, שְׂמַת־פְּרָנְסִים מִקְּפָה שֶׁל צְדָקָה כְּבַעֲלֵי-חַיִּים. אֱלוֹ וְאֱלוֹ יוֹנְקִים מִמֶּדֶת הַרְחָמִים שֶׁל עוֹשֶׂה צְדָקוֹת עִם כָּל בָּשָׂר וְרוּחַ, דִּהְיִנוּ נִהְמָא דְכַסּוּפָא, וְכַמְעַט עָנִי חָשׁוּב כִּמְתָּה.

(ו) אֲבָל הַמִּיטִיב הָעֲלִיּוֹן בָּחַר לוֹ מִבִּינֵיהֶם סִגְלָה עוֹד — נִשְׁמוֹת בְּנֵי הָאָדָם, וּמִשְׁגָּרָן אַחַת אַחַת לְעוֹלָם הַשָּׁפֶל לְהַתְגַּלְגַּל שָׁם בְּנֶפֶשׁ הַבְּהֵמִית זְמַן-מָה, לְדַבְּקָה בְּדַרְכֵּיו וּלְהִיטִיב לְבְּרוּאִים, בְּכַדִּי לָשׁוּב אַחֲר־כֶּף אֶל הַהִנָּאָה הָעֲלִיוֹנָה הַנּוֹפֶרֶת לְעִיל בְּשֹׁכֵר עֲמָלָה חֲכִיּוֹתִיָּה; וְהִרִי זֶה נִזְוָנָת מִמֶּדֶת הַחֶסֶד, כִּמּוֹ שֶׁאָמַר הַכְּתוּב (תהלים סב, יג): "וּלְךָ ה' חֶסֶד כִּי אַתָּה תִּשְׁלַם לְאִישׁ כְּמַעֲשָׂהוּ.

חֲבֵה יִתְרָה נֹדַעַת לָהֶם לְיִשְׂרָאֵל, זֶרַע אֲבָרָהֶם אוֹתֵיבוֹ שֶׁל הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, שֶׁנִּקְרָאוּ בָּנִים לְמְקוֹם, סִגְלָה שֶׁבְּסִגְלָה — שֶׁהִרְבֵּה לָהֶם תּוֹרָה וּמִצְוֹת מִפִּי הַגְּבוּרָה מִמֶּשׁ,



### CHESHBON HA-NEFESH

5. Although the Creator invested all facets of His creation with the most exalted and awesome workings so as to demonstrate the perfection of His wisdom and to fill the world entirely with His glory, still in the world of the inanimate and the plants, absolute death prevails. On a level above these, God created a world filled with angels and spirits whose purpose is to stand and observe His perfection and continuously bask in His glory. But they too are somewhat pitiable, for their sustenance is provided for them like the animals. They too draw their nourishment from the mercy which He, who performs charity for all flesh and spirit, provides. Their sustenance is "the bread of shame" and it is almost as if, in their poverty, they are considered like the dead (*NEDARIM* 64b).

6. But, in His supreme goodness, He chose from among them a select creation — the souls of men. He dispatches them one by one to the lower world, to temporarily be incarnated within the animal spirit, to cleave to His ways and to provide benefit for all that was created. His purpose is for these souls to be able to return to the Divine bliss which we mentioned, as payment for their toil and for the good that they have done. They are then sustained by His attribute of kindness [rather than charity], as the verse (*TEHILLIM* 62:13) states: *And You, G-d, show grace, for You pay man according to his accomplishments.*

An additional measure of His love is reserved for Israel, the descendants of Avraham who was God's loved one. They are called God's children, the select of the chosen. He granted them Torah and precepts from the

## חשבון הנפש

בכדי להרבות עמלן ולהנעים את שכרן, להוסיף על כבודם ולהוסיף על חבתם עוד.

(ז) כי הנה הנפש הבהמית אין לה שום שיכות במצות כנ"ל; ואין לה על הנשמה האנושית שהיא רבונה, אלא למלאת כל מחסוריה הגופניים בלבד ולשעבד כל כחותיה היתרים למלאכת בעליה. אבל הנפש השכלית צריכה למלאכת עבודה רבה, בכדי ללמדה מוסר ומדות שונות כל ימי חייה כנ"ל; צריכה להכנע לדעת נפש השפלה ולהיות צוללת במחקרי חכמת הוללותה וסכלותיה, שמתוכם תלמד לעמד על סוף דעתה ולהבחין אימת צריך ליסרה בשוטים דוקא, ואימת לכבש בפה רך עקשותיה וטפשות תאוותיה. ולא עוד אלא שהיא משקעת תמיד בסכנה עצומה, לטבע בנפש התאוות הבהמיות.

לפיכך כדאי הנשמה האנושית לטל אחר-כך לפס צערא אגרא בעולם ההשגות כנ"ל.

(ח) ונחזור לענין: נפש הבהמית דעתה קצרה מאד. היא צופה בעיני בשר, שאינן רואות אלא בסמוך בגלוי ובשל עכשו, ואובדת עצה לדחות טפל מפני עקר ועראי מפני קבוע. והיא גם-כן מחסרת גבורה, דהינו שאין בה גבורה להתעורר משנת עצלותה לעסק באיזה מצות עשה; ולא עוד, אלא כשמקיצין אותה פעם ופעמים לאותה מצוה עצמה, אזי נעשה לה מרת-רוח; ולא לקים מצות לא-תעשה, ולעמד אפלו בפני רוח מצויה (של תאוות הבהמיות



mouth of the Almighty so as to increase their toil and sweeten their reward, to add to their glory and to make them even more beloved.

7. The animal spirit has no relationship to the precepts. Its only connection to the human spirit — which is its master — is its responsibility to fulfill the latter's physical needs and to subjugate all its remaining powers to performing its master's work. The intellectual human spirit, however, has numerous tasks to perform. It must teach the animal spirit ethical behavior and develop positive character traits for as long as it lives. It must humble itself so that it can understand the frivolity and foolishness of the animal spirit, for by doing so it can then understand the workings of its mind and determine when it should be punished with lashes, and when its stubbornness and the folly of its desires can be subdued by gentle persuasion. Furthermore, the intellectual human spirit is in constant danger of itself being swallowed by the desires of the animal spirit. Because of the dangers that it faces, the human spirit is indeed worthy of being rewarded in a manner commensurate with its labors in the world of ideas.

8. Let us return now to our discussion. The animal spirit has a short attention span. It observes the world with material eyes, seeing only that which is close, obvious and immediate. It is totally incapable of rejecting the unimportant for the fundamental, the transitory for the permanent. It also lacks strength — i.e., the power to rouse itself out of its lethargic sleep and occupy itself with the fulfillment of a positive precept. Moreover, when it is stirred once or twice to perform a precept, it becomes resentful. It lacks the strength to observe the negative precepts or to stand up against even the

הַנִּקְרָא יֵצֵר הָרָע), וְכָל-שֹׁכֵן בְּרוּחַ שְׂאִינָה מְצוּיָה הַנִּקְרָא  
נִסְיוֹן;

וְלֹא עוֹד, אֲלֹא שֶׁנִּכְנָעַת וְנִדְחִית מִפְּנֵי הַיֵּצֵר הָרָע תִּכְף  
וּמִיד כַּנִּ"ל, שְׁאֵם לֹא-כֵן, הֵיטָה יְכוּלָה לְהַשְׁלִים קֶצֶר הַמְּשִׁיג  
שָׁלָה עַל-יְדֵי הַמַּלְכָּה מְתוּנָה. אֲמָנָם מִי שְׁאִין בּוֹ רוּחַ גְּבוּרָה  
לַעֲמֹד עַל נַפְשׁוֹ וּלְקַח לוֹ פְּנָאִי לְהַמְלָכָה — אֵין לוֹ תַקְנָה.

(ט) וּלְפִי שֶׁהָאָדָם מִתְחַלֵּת בְּרִיתוֹ נוֹלֵד בְּהֶמָּה מִמֶּשׁ,  
שֶׁכָּל פְּעֻלוֹתָיו הֵם כְּמַתְעַסֵּק בְּעֵלְמָא, וַיֵּצְרוּ הָרַע הוֹלֵךְ  
וּמִתְגַּדֵּל יוֹם יוֹם מַעַת הוֹלְדוֹ עַד תָּם כָּל שְׁנֵי קִטְנוּתוֹ, וְעַל-כֵּן  
נִקְרָא שְׁמוֹ זֶקֶן וְכִסִּיל. אָכֵן אַחֲר־כֵּן מִתְחַלֵּת לְהַתְגַּלּוֹת בּוֹ  
רוּחַ עֲצָה חֲכָמָה וּגְבוּרָה, דְּהֵינּוּ שֶׁנַּעֲשֶׂה בְּעַל-בְּחִירָה,  
לְהַתְכַּוֵּן בְּפֻעֻלוֹתָיו לְהַשְׁגֵּת אִיזָה תְּכֵלִית יְדוּעַ תָּמִיד, וּמָה גַם  
לְהַתְקוֹמֵם קֶצֶת נֶגֶד רוּחַ תְּאוֹת הַבְּהֵמָה, וּלְשֵׁהוֹת עַד שִׁימְלֹךְ  
עַל-כָּל-פָּנִים בְּרוּחַ בִּינָתוֹ תַחֲלָה, הַמִּתְחַלֵּת לְהִיּוֹת רוֹאֶה אֶת  
הַנוֹלֵד. וּבְאוֹתוֹ פָּרַק מִמֶּשׁ מִתְחִילִין יְמֵי הַנַּעֲרוּת, שֶׁהִיא עֵת  
הַלֵּדָת אוֹתָהּ הַהִנָּאָה הַנַּעֲיָמָה לַעֲשׂוֹת צְדָקָה וְחֶסֶד עִם  
הַבְּרִיּוֹת, וּלְמַצֵּא קֶרֶת-רוּחַ לְהַכִּיר חֲדוּשִׁים נִפְלְאִים בְּבַחֲיִנוֹת  
הַיְצוּרִים.

(י) וּמַעֲתָה אִם יִזְדַּרְזוּ לְגַדֵּל יֶלֶד מִסִּפֵּן וְחָכָם הָיָה בְּכַח  
וּבְחֲכָמָה, לְהַגְבִּיר חֲשָׁקוֹ תָּמִיד לִרְאוֹת וּלְהִרְאוֹת לְאַחֲרִים אֶת  
שְׁלֵמוֹתוֹ יִתְבָּרַךְ, לְהַכִּיר בְּטוֹבוֹתָיו וּלְהִיטִיב לְבְרוּאָיו — אֲזִי  
סוּפוֹ לְמֹרֵד בְּכִסִּיל הַזֶּקֶן לְגִמְרִי, וּמָה גַם לְלַכֵּד אֶת הַפִּיל



“normal winds” [of the animal desires which are called the evil inclination]. It obviously lacks the strength to stand up to the “unusual winds” — i.e., the tests of faith — to which men are at times subjected.

Furthermore, it immediately humbles itself before and surrenders to the onslaught of the evil inclination. Were it possessed of strength, it could compensate for its short-sightedness with calm deliberation. However, one who lacks the strength to protect himself and to take the time to think, is truly beyond help.

9. Man, from birth, is truly an animal, for all his actions are automatic, and his evil inclination grows stronger from the day he is born until the end of his childhood. It — the evil inclination — is therefore referred to as *old and foolish* (see *KOHELES* 4:13). However, after childhood, the signs of a spirit of counsel, wisdom and strength begin to appear. Man becomes capable of exercising free choice. He can now direct his actions to accomplish a given, known end as well as begin to rebel against the dictates of his animal desires — at least by giving them consideration before acting upon them. He begins to see the consequences of his actions. It is at this juncture that youth begins — a time when man first begins to appreciate the sweetness of acting kindly and generously towards others, when he first begins to appreciate the wonders of creation.

10. From this point, if one is zealous in raising this *poor wise youth* (see *KOHELES* 4:13) with strength and wisdom, reinforcing the intensity of his desire to see and show others the perfection of God, to recognize His goodness and provide benefit for that which He created, then he will eventually rebel against the *old fool* — the evil inclination — and he will be able to harness the “great

גדול ולהכניעו לעבודתו.

אלא שצריך להשתדל קדם לכן למרט את כלי-זינו ולהכין עצמו בתחבולות למלחמה. דהינו: (א) להם אותו בכת פתאם ובהלה; או (ב) לגנב את לבו בערמה. דרך משל: מי שהיו שני בניו כעסנים, והוא מאים על הגדול שבהם, כמו שאמרו חכמינו ז"ל: "כל הכועס, כאלו עובד עבודת כוכבים", ומתחיל לחנף את הצעיר על-פי דרכו למנוחת הנפש, מכאן לסבלנות. מכאן למדת "מהיות טוב אל תקרי רע".

(יא) משל אחר: השיטון (=העישון) והשכרות הם מהתאוות המלמדות הנ"ל. והנה שני אנשים שנשתקעו בתאוות אלו מכמה שנים, ועתה נמלכו ברוח הבינה. שהם מכלין את ממונם, מכלין את זמנן, ומאבדים כחות הגוף והנפש, ובפרט כח הזכרון, ונטלו עצה לרחות הנאת תאוות של הכל מפני הזק ברור, ושניהם מתגברים עתה לעזובם בפעל; אלא שהראשון משך ידו מהם בפעם אחת ועל-כרחו, והשני הערים להרחיב הזמן שבין שתיהן לשתיהן, או למעט שעור כל אחת מהן אחת אחת במשהו, עד שגברו שניהם על תאוותיהן לגמרי. הנה הדבר ברור, שהראשון הרות זמן על-ידי שהשיג את מבקשו בימים מועטים, אלא שבזבז הרבה מכת הגבורה שלו, והשני שמר את כחו והפסיד זמנו.

(יב) לפיכך מי שהוא עוז וגבור, נאה לו לתפס דרך הראשון, לפי שאין רוח של כח משהו שיה לו בנזק הזמן.



elephant" — his animal spirit — to work for him.

First, however, he must strive to prepare the weaponry and strategies that he will use in battling the evil inclination: by confusing it with a strong, sudden onslaught, and by deceiving it. For example: If one has two children who are prone to anger, he can intimidate the older one by quoting the words of our Sages (ZOHAR I 27b) that *one who becomes angry is considered to have worshipped idolatry*. Concurrently, he can train the younger one according to his bent, teaching him to be more placid which will in turn lead him to be more patient, which will in turn lead him to the level of *In being good, do not be called evil*. (BAVA KAMA 81b)

11. Another example: Smoking and drinking are learned desires. Let us assume that there are two men who are addicted to these desires for many years and have now reached the conclusion that their habits are a waste of money, time and their physical and mental faculties — especially the power of memory. Recognizing their losses, they decide to break their habits and both are successful in doing so. However, they choose different methods to accomplish their goal. The first person decides to break his habit by forcing himself to immediately quit. The second decides to extend the time between each drink, or to drink less each time. Eventually, they are both completely successful. The first person has achieved his goal quickly but has expended a considerable amount of mental energy. The second has conserved his mental energy at the expense of the time which he wasted.

12. Thus, one who is strong and energetic should choose the first path, for the conservation of his mental energy is worth less to him than is his time. This was the

וזהו ענין דורות הראשונים, שהיה לכם רחב כפתחו של אולם לראות את הנולד בהוה והסתום בגלוי, והיו גם גבורי-כח להלהיב את היראה בלכם, בכדי לנצח על-ידה את העצלות והתאוות, ולקיים את התורה עם כל פרטי לאו ד"לא תסוד", בלי שום סיוע של עזר ותרופה אחרת, כמו שאמר הכתוב (תהלים טז): "שויתי ה' לנגדי תמיד כי מימיני כל אמוצי". ומה גם דלגבי משה היתה אפילו היראה עצמה מלתא זוטרתא.

(ג) אלא שהיו הדורות מתחלשין והולכין, עד שבימי חכמי המשנה והתלמוד הזקקו להיות ערומים ביראה, דהינו שלא היה כח גבורתם מספיק עוד, והצרכו לצרף עמה את הערמה ולמדו את העם באזהרות מיוחדות, כמו שאמרו זכרונם לברכה: "הוי זהיר בשלשה דברים וכו'"; "הזהירו בכבוד חבריכם וכו'", לפי שכל אחד מהן תפסו לעקר אותן המדות שנדלדלו אצל בני-גילו.

אחר-כך קמו הדורות

המאחרות מהן הרבה, שלא הספיק להם התקנות הראשונות עוד, והמציאו ענין חשבון הנפש, והיא תחבולה יקרה לאדם שכבר נכשל בדבר אחד, שיחוקק חטאתו נגדו תמיד לעגמת-נפשו,



approach of earlier generations. They had the broad-mindedness to be able to see the future within the present and the hidden within the revealed. Moreover, they also had the spiritual strength to stir up the fear of God within their hearts so as to use it as a weapon in vanquishing lethargy and desire. Their fear of God provided them with the motivation to fulfill all of the Torah with all of the details of the prohibition of *you shall not stray from all that they [the Sages] instruct you* (DEVARIM 17:11), and they needed no additional assistance to accomplish this. They are characterized by the verse (TEHILLIM 16:8) as, *I have placed God before me always, and because He is by my side, I shall not fall*. In people like Moshe, even the fear of God was insignificant. [His ability to vanquish his desires was so acute that he did not even need that fear to assist him.]

13. Later generations, however, became progressively weaker. The Sages of the Mishnah and Talmud could no longer rely on their strength alone, but had to employ all types of subtleties to reinforce their fear of God. They therefore offered the people specific exhortations. Thus, we find that our Sages said: *Be careful of three things and you will not sin* (AVOS 2:1), and *Be careful of your friend's honor* (AVOS D'RABI NASAN 19:4). They understood that they had to emphasize the importance of the character traits which had weakened in their contemporaries.

Later generations found the exhortations of the earlier Sages to be insufficient in providing them with the strength to do battle. They therefore developed the idea of *chesbbon ha-nefesh*, of taking a personal accounting: a strategy that is most precious, especially for one who has stumbled once in a certain area. By constantly reminding himself of his sin and reinforcing his remorse, he can

שֶׁעַל-יְדֵי-כֶּךָ יִנָּצַל מִלְּהַכְשֵׁל בָּהֶם שְׁנִית עוֹד.

וְהִנֵּה לְאוֹתָן בְּעָלֵי הַמִּצְוָה הָיָה מִסְפִּיק עֲדוֹן חֶשְׁבוֹן מַחֲשָׁבֵי שֶׁל רָאשֵׁי דְבָרִים, וְהָיוּ שׁוֹהִיִּן שְׁעָה אַחַת שֶׁהִיְתָה פְּנוּיָה לָהֶם לְחֶשְׁבוֹן הַהוּא בְּכָל יוֹם. בְּדוֹרוֹת שְׁאַחֲרֵיהֶן הִצְרִיכוּ לְרִשְׁמָם בִּסְפָרִים, וּמִדּוֹר לְדוֹר הִתְחִילוּ לִפְרֹט חֲטָאֵיהֶם בְּכֶתֶב יוֹתֵר וְיוֹתֵר, עַד שֶׁלֹּא נִשְׁאַר לָהֶם פְּנָאֵי לַעֲבוּדָה הָעִקְרִית, מִפְּנֵי הַמְּלָאכָה הַטְּפֵלָה הַזֹּאת שֶׁאֵינָה אֵלָּא דֶּרֶךְ לַעֲבוּדָה.

יד) אַחֲר־כֶּךָ קָמוּ הַדּוֹרוֹת הָאַחֲרוֹנִים וְהִתְחִילוּ לְחַתֵּר וּלְשׁוּב אֶל הָעֲבוּדָה, עַל-יְדֵי שִׁינְעוּ בְּכָל כֹּחַם לְחַשֵּׁב חֲשִׁבוֹנוֹתֵיהֶם בְּלִילָה עַל מִשְׁתָּם. אַחֲר־כֶּךָ הִמְצִיאוּ עוֹד לִפְנוֹת לָהֶם שְׁעָה אַחַת שֶׁל זְהִירוֹת הַקּוֹדֶמֶת לְמַעֲשֵׂה בְּעַת הִיקִיצָה מִהַשָּׁנָה בְּבִקְרָא, לַעֲת שֶׁהַקְדוּשָׁ-בְּרוּךְ-הוּא מַחְזִיר לָנוּ אֶת הַנִּשְׁמָה מֵלֶאָה עוֹ וְחִדּוּהָ, וְהִיא פְּנוּיָה וּמִתְעַלָּסֶת לְהַשְׁכִּיל וּלְהִיטִיב. וּבִרְבִּי הַיָּמִים נִתְמַעֲטוּ הַלְכָּבוֹת עוֹד יוֹתֵר וְיוֹתֵר, עַד שֶׁאֵין הַנָּסִים שֶׁל עֲכָשׁוּ, הָאִיסְטֶנִּיסִים מִן הַתּוֹכָחוֹת, יְכוּלִין לוֹתֵר עוֹד מִגְּבוּרַת הַרְצוֹן שֶׁלָּהֶם כָּלוּם.

טו) דֶּרֶךְ מִשָּׁל: כָּכָר יְדוּעַ, שֶׁהַנֶּפֶשׁ הַבְּהִמִית עֲשׂוּיָה לְהַחֲלִיף רַעֲיוֹנוֹתֶיהָ עַל-פִּי סִגְנוֹן מִהֲלֹךְ קְבוּעַ שֶׁלָּהּ תָּמִיד, וְאֵין בָּהּ כֹּחַ לְהַשְׁהוֹת וּלְעַמֵּד בְּרִגְעַ בְּמַחֲשָׁבָה אַחַת, זֹלָתִי עַל-פִּי רְצוֹן נֶפֶשׁ הַמִּשְׁכָּלֶת, שֶׁהִיא יְכוּלָה לַחֵן רָסוֹן בְּפִיָּה לַעֲכָב אוֹתָהּ (בְּכַדִּי לְדַקְדָּק זְמַן-מָה בְּמַחֲשָׁבָה אַחַת) אוּ לְהַפְנוּתָהּ לְדֶרֶךְ אַחֵר בְּעַל-כֶּרְחָה. אֲכָל גַּם לִכְחַ הַרְצוֹן הַהוּא יֵשׁ גְּבוּל, כִּמָּה הוּא יְכוּל לְהַכְרִיחַ אֶת נֶפֶשׁ בְּהִמְיוּתוֹ; וּכְשֶׁמִּכְבִּיד עָלֶיהָ יוֹתֵר מִדִּי, אָזִי הִיא מִתְקוֹמֶמֶת בְּכֹחַ לְהַפִּיל



insure that he will not stumble again.

Those who developed this strategy found it sufficient to think about their failings generally and they would devote a free hour each day to this introspection. Later generations found it necessary to record their sins, and subsequent generations found it necessary to do so in considerable detail. Eventually, they became so involved in this accounting, that they had no time left for their real work — the Divine service. They became preoccupied with this subsidiary labor which is no more than a means towards the Divine service.

14. In the last generations, people tried to return to the Divine service by focusing their efforts to make this accounting at night before retiring. Later, they adopted the practice of adding another hour as a means of preparing before they did anything during the day — in the morning when they arose, for at that time, when God returns the soul full of vim and vigor, the spirit is free to reflect and do good. But with the passage of time, the hearts of men degenerated even further, until the point where the "dwarves" of our time — who are too delicate to accept reproof — no longer have the willpower to force themselves to do anything.

15. A parable: It is well known that the animal spirit only changes its thoughts according to a preset pattern. It does not possess the ability to stop and reflect upon a single thought unless forced to do so by the will of its intellectual master. The master can tighten the reins to hold back the animal spirit so as to focus on a single thought, or it can forcibly turn it in a different direction. However, the willpower of the intellectual master is also limited in the extent to which it can force its will on the animal spirit. When the intellectual spirit overburdens

רוכבה אחר וּלְהַכְנִיִּים בְּלִבּוֹ דּוֹקָא אוֹתָן מִחֲשָׁבוֹת הַיּוֹתֵר  
שְׁנוּאוֹת אֲצִלוּ בְּכַדִּי לְהַקְנִיטוֹ.

טז) וּמַעֲשֵׂה בִשְׁנֵי אָנָשִׁים רַכִּים בִּשְׁנָיִם — שְׁנֵיהֶם בְּנֵי־  
תוֹרָה, יֵרָאִי אֱלֹהִים — נָתְנוּ אֶל לִבָּם לְהִתְפַּלֵּל בְּכּוֹנֶנֶת פְּרוֹשׁ  
הַמְּלוֹת. הָאֶחָד הָיָה בֶּר שָׁכַל חֲרִיף וּמִזְגּוֹ חָם, וַיַּחֲדִיד לְאָבִיו  
וּלְאִמּוֹ, וַנִּתְלַהֲבָה הַיִּרְאָה בְּלִבּוֹ פֶּתָאם לְאַנֵּס נַפְשׁוֹ בְּכָל כַּחוֹ  
לְגַמֹּר כָּל תְּפִלוֹתָיו בְּלִי שׁוּם סִיג מִחֲשָׁבָה זָרָה — הִמְרִיד  
עָלָיו אֶת יִצְרוֹ, וְהִתְמַרְמֵר הוּא כִּנְגְדוֹ עוֹד יוֹתֵר, וְכֵן הָיְתָה  
הַמְּלַחְמָה הוֹלֶכֶת וְגוֹבֶרֶת בְּנַפְשׁוֹ מִשָּׁן כַּמָּה חֲדָשִׁים, עַד  
שֶׁנִּטְרָפָה דַּעְתּוֹ עָלָיו, וּבְכָל פֶּעַם שֶׁהָיָה מַגִּיעַ לְהַזְכֵּרֶת הַשֵּׁם  
בְּתַפְּלָתוֹ, נִשְׁתַּבֵּשׁ לְהַזְכִּיר שֵׁם עֲבוֹדַת כּוֹכָבִים בְּמִקּוֹמָהּ.

וְהַשְׁנִי הָיָה בַּעַל שָׁכַל מֵתוֹן, מֵיִשָּׁב בְּטַבְּעוֹ, עִם־הָאָרֶץ בִּימֵי  
בְּחֵרוּתוֹ, וְהִתְחִיל לְהִרְגִּיל עֲצָמוֹ לְתוֹרָה וּלְעִבּוּדָה מְעַט מְעַט  
עַד שֶׁבָּא בִּשְׁנָיִם; לָמַד תּוֹרָה הַרְבֵּה וּנְתַפְּרָס לְתַלְמִיד־חֶכֶם  
חָשׁוּב בְּעִירוֹ, תָּם וַיֵּשֶׁר בְּמִשְׁאֵאוֹ וּמִתְּנוּ עִם הַבְּרִיּוֹת, וְתַפְּלָתוֹ  
בְּרוּרָה מִמִּחֲשָׁבָה זָרָה.

וּכְשֶׁנִּשְׁאָל עַל זֶה, מַנִּין זְכִיתָ לְכָךְ?  
וְהַשִּׁיב: זֶה כַּמָּה וְכַמָּה שָׁנִים שֶׁקִּבַּלְתִּי עָלַי לְהִרְגִּיל אֶת עֲצָמִי  
לְהַחְזִיק אֶת דַּעְתִּי בְּמִחֲשָׁבָה אַחַת (וּבְרִי־תוֹרָה אוֹ תַּפְּלָה)  
מִשָּׁן זְמַן־מָה, וְכֵן עָלְתָה בְּיָדִי בְּרַב הַיָּמִים לְהַחְזִיק  
מִחֲשַׁבְתִּי שְׁעָה אַחַת וַיּוֹתֵר!

הוּא מֵת בְּשֵׁם טוֹב, וְהֵנִיחַ חֲבוּר נֶחֱמָד עַל הַשְּׁלָחָן־  
עָרוֹף בְּרָכָה אַחֲרָיו.



the animal spirit, the latter rebels by rearing up in protest to divest itself of its rider, and will spitefully focus itself on those specific thoughts that the intellectual spirit detests most.

16. There were two young men — God fearing students of Torah — who took it upon themselves to pray with devotion, concentrating their attention on the meaning of the text. One was bright and passionate, an only son. The fear of God burned so fiercely within him, that he decided to immediately force his spirit to complete his prayers without allowing any trace of foreign thought to enter his mind. However, as a result of his efforts he caused his spirit to rebel against him, and the spirit became even more resentful. His battle with his spirit went on for months until the point was reached where he became confused and found that every time he reached a place where the name of God appeared in the prayers, he would recite the name of a false god instead!

The second young man was less intelligent and more even tempered -- somewhat ignorant while still young. He began his efforts with slow conditioning, studying Torah and fulfilling the precepts until he matured. He learned much Torah and became famous as a scholar in his city — straightforward and honest in his dealings with others, his prayers free of all foreign thoughts.

When asked how he had merited reaching this level, he replied: "For many years I took it upon myself to focus my mind on a single thought — either Torah or prayer — for a specific period of time. By doing so, I eventually trained myself to be able to concentrate for an hour or even more."

He died with an outstanding reputation, and left a fine

(יז) וּמַעֲשִׂים בְּכָל יוֹם בְּזִמְנֵנוּ, בְּעוֹנוֹתֵינוּ הַרְבִּים, בְּאַנְשִׁים יְקָרִים שְׂנוּכוֹן בְּאֵשׁ הִירָאָה בִּימֵי רְתִיחַת מִזְג בְּחֲרוּתָם, כְּשֶׁנֶּחֱפְזִין לַעֲקֹר וּלְשַׁרֵּשׁ הַיָּצָר הָרַע בְּמַהֲרָה וּלְאַבֵּד זְכָרוֹ מִתּוֹךְ קִמְטֵי לִבָּם — סוֹפֵן מִשְׁתַּקְעִין בְּמַרְה שְׁחָרָה וְשַׁעֲמוֹם הַדַּעַת, דֹּהֲנִינוּ מִיתַת נֶפֶשׁ הַשְּׂכֵלִית שְׁלָהֶם, מִדְּרָם לַפִּיל (סִימָן ד). עַל־כֵּן צָרִיכִין אָנוּ לְשׁוֹם כָּל מִבְטָחֵנוּ בְּהַעֲרַמּוֹת שֶׁל גִּנְבַת דַּעַת הַבְּהֻמִּיּוֹת וּבְכָל מִינֵי תַחֲבּוּלוֹת שֶׁל מְלָאכַת חֲנוּךְ הַמְדּוֹת בְּלִבָּהּ.

(יח) וְאַמֵּנִם אוֹתָהּ מְלָאכַת הַחֲנוּךְ שְׁאָנוּ עֲסוּקִים בָּהּ כָּאֵן, אֶף־עַל־פִּי שֶׁהִיא יְקָרָה מְאֹד, לְפִי שֶׁישׁ בָּהּ צֶרֶף לְכָל נֶפֶשׁ, וְקִשָּׁה הַרְבֵּה מֵאוֹתָהּ דִּלְעִיל, מַחֲמַת שְׂבָכָאן נֶפֶשׁ הַשְּׂכֵלִית הַמְחַנֵּכַת וְהַבְּהֻמִּית הַמְתַּחַנֵּכַת מִשְׁתַּתְּפִין בְּגוּף אֶחָד; מִכָּל מְקוֹם לֹא הִנְחִילוּנוּ בָּהּ חֲכָמֵי הַדּוֹרוֹת שֶׁלִּפְנֵינוּ כִּי אִם מַעֲט מִזְעִיר. כִּי הִנֵּה חֲנוּךְ הַבָּנִים בְּבֵית אָבִיהֶם וּמִלְמַדֵּיהֶם, וְחֻכְמַת הַנְּהֻגָה הַמְדִּינָה, דֹּהֲנִינוּ חֲנוּךְ אִמָּה שְׁלֵמָה עַל־פִּי נִימוּסֵי מוֹשְׁלִיָּהּ וּמַחֲזִיקֶיהָ, שֶׁהַעֲמִיקוּ בָּהֶן חֲכָמֵי הַדּוֹרוֹת הַקּוֹדְמִין, אֵין בָּהֶם שׁוֹם תּוֹעֵלַת בְּנוּדוֹן דִּידוֹן, לְפִי שֶׁהֵם מִשְׁתַּמְשִׁין עַל־פִּי־רַב בְּמִינֵי שָׂכָר וְעֵנֶשׁ גּוֹפְנִי: הָרַב מַחֲלֵק קָלִיוֹת וְאַגּוּזִים לְתִינוּקוֹת הַמְקַשִּׁיבִין לְקוֹלוֹ, וּמִיִּסֵּר בְּשִׁבְטֵי אֶת הַמְסַרְבִּין, וַיַּד הָאֲדוֹן נְטוּיָה עַל עֲבָדָיו לְשָׂכָר וּלְפָרְעָנוּיּוֹת תַּכָּף, וְדָבָר זֶה אֵין לוֹ שִׁיכוֹת בְּכָאן כָּלָל. וְאַף־



work on the *Shulchan Aruch* as his legacy.

17. To our chagrin, in our times it is quite common to find wonderful people who, singed by the flame of the fear of God while young, impulsively attempt to quickly eradicate the evil inclination and destroy any trace of its influence from their hearts. What happens, however, is that they end up sinking into depression, stilted intellectually with their spirits dead. They are trampled by the elephant (see paragraph 4). Consequently, we see that we have no choice but to concentrate efforts in trying to deceive the animal spirit through various strategies that teach character development.

18. It should be noted that the discipline to which we refer — albeit important in that every soul requires it — is more difficult than the conditioning of the animal spirit to which we earlier referred. The reason for this is because the intellectual spirit — which conditions — and the animal spirit — which becomes conditioned — share the same body. In any event, the Sages of previous generations left us very little in terms of the ways in which this can be accomplished. The subject of educating one's children, or the manner in which a state should be run or the education of an entire people to act according to the values of her rulers and lawmakers were dealt with extensively by the Sages of previous generations. However, their counsel is of little use to us in the matters we are discussing. The educational methodology which they suggested is predicated mostly on the use of physical reward and punishment. A teacher hands out candies and nuts to the students who pay attention and strikes those who refuse to do so. The master's hand is always ready to provide reward or punishment as is called for by his slave's actions. This type of reinforce-

על-פי דאינהו גופייהו מודו שעקר שלמות כל מיני מלאכת החנוך תלוי בחנוך של הערמת וגנבת הדעת, מכל מקום לא מסתגי להו בה, ואדרבה הם שמים מבטחם בשכר וענש תמיד.

יט) ומה גם בחכמת המוסר גופא, שהפליגו חכמינו ז"ל להרחיב בה את הדבור לפקח עיני הבינה שלנו, להראות לנו את הנולד כהוה והסתום כגלוי. ואף-על-פי שהן עצמן צדיקים וחסידים גדולים היו, נאה דורשין ונאה מקימין, ואין לנו פה להשיב על תוכחתם, מכל מקום הרי הם לא דברו אלא באזני נפש השכלית בלבד; אבל מנין נטל אנחנו עצה לרדות בנפש הבהמית שלנו להכניעה למשמעתנו? ואף-על-פי שגם הם יעצו לנו כמה עצות נחמדות להקל עלינו את המעשה, מכל מקום אין זה כי אם מעט מזער, ועל-פי-רב דברים פרטיים המסתעפין מחנוך המדות הכלליות, הנקראים אצלם זכרונם לברכה חובת הלבבות בלבד. והלואי עזבו לנו אותן צדיקים המוכיחים, או על-כל-פנים תלמידיהם ששמשו לפניהם, זכרונם לברכה, גם פרטי ספור מארעותיהן, ולחכמנו באותן התחבולות המפלאות שהמציאו הן לעצמן לכבש את נפש בהמיותם ולהעלותן למדרגתם הנשאה שאנו משתוממין עליה מבלי יכלת ותוחלת להגיע אליה.

כ) אכן לפני כמה שנים נתגלה תחבולה חדשה, והיא המצאה נפלאה במלאכה זו, שכמדמה שיתפשט טבעה אם ירצה השם במהרה, כאותה של המצאת הדפוס שהביאה אורה לעולם. תחבולה זו מקשרת ארבעה מיני תרופות



ment has no relevance whatsoever to our discussion. Even though the Sages admit that the ultimate success of disciplining is contingent upon deceiving and tricking the animal spirit within man, they did not pursue this. On the contrary, they placed their trust in the efficacy of reward and punishment.

19. This is especially true as concerns the *mussar* discipline itself. Our Sages expounded at length, opening our eyes so that we might see the future as clearly as we see the present, the hidden as clearly as we see the obvious. Though they were themselves great *tzaddikim* and *chassidim*, practicing what they preached, and though we stand silent in the face of their reproof, nevertheless, they only addressed the intellectual spirit. From where are we to draw counsel in our attempts to subdue the animal spirit so that it is subject to our will? Although they did provide us with a few bits of good advice to make things easier for us, these are no more than a drop in the bucket and usually specific details that are offshoots of their general efforts in educating towards character development — a discipline which they referred to as “duties of the heart.” Would that these reproving *tzaddikim* — or at least their students — had left us some account of their lives, for we would then be able to study the strategies which they developed to subdue their animal spirit. We would then be able to see how they were able to achieve their lofty stature which we gaze at in awe without hope of achieving ourselves.

20. A few years ago, a new strategy was developed — a strategy that is a wonderful innovation in this field [of *chesbbon ha-nefesh*]. It would seem that the method will spread quickly — like the invention of the printing press

הנ"ל ביחד, דהיגו שעות שכיבה וקימה, חנוכים וחשבון הנפש; אלא שהיא מחסרת את טרחם, ומרוחת כפלי-כפלים את תועלתם; איננה מבלה את הזמן כמוהם, ואדרבה מפנה כל היום כלו ערוך בסדר נאה ובדעת צלולה לעבודת השם יתברך. היא מסקלת דרך החשבון, מפשירה רתיחות המוסרים, ומקלת חנוך המדות הטובות וממהרתן; ולא עוד, אלא שממתקת גם דרך ההרגל בהן על-פי חשבון מעוט עונות (מפרש לקמן) שהיא נותנת לעושיהן.

כא) אלא שמחמת שהן נוחים מאד, לפיכך כל עקר פעלתם תלויה בהתמדה רצופה, כמו שאמר הכתוב (איוב יד, יט): "אבנים שחקו מים"; שהדבר ברור, שהחנוך הנח והמתמיד מוסיף אפלו כח על הגוף הבהמי עצמו; וכמעשה של אותו בעל אגרוף הגדול בארץ יון, שהרגיל את עצמו לשאת על כתפו עגל בן-בקר כמה שעות מדי יום ביומו, מעת האדו עד שנעשה פר בן שלש שנים; ועדין לא היה יכול להכביד עליו אפלו בגדלו יותר מבקטנו, עד שנשתוממו רואיו ולא האמינו שומעיו, דהיגו אותן שלא הפירו בהערמות גנבת הדעת של נפש הבהמיות שלו.



which brought light to the world. This strategy ties together the four elements which we talked about: balancing one's personal ledgers before retiring and upon awakening, conditioning and *chesbbon ha-nefesh*. However, it spares the person much of the effort that these elements required when utilized alone as well as being far more effective. Instead of taking up all of a person's time, this method actually leaves the entire day open and orderly, with the mind clear for the Divine service. It clears the path so that a person can make his accounting, tempers the fires of *mussar* and facilitates character development. Moreover, the process of becoming accustomed to follow this method is sweetened by the knowledge that by acting according to it, one lessens the amount of sin of which one is guilty.

21. Because the method is easy to follow, it can only be effective if one follows it continuously. As the verse (*YOV* 14:19) states: *Stones are eroded by water*. It is also obvious that simple, continuous discipline strengthens the animal spirit as well. The story is told of a famous Greek wrestler who would carry a calf on his shoulders for a few hours each day. He did so from the time that the calf was born until she was three years old — and despite the fact that the calf grew heavier and heavier, he was able to do so. Those who watched him were amazed by his strength, those who heard about it didn't believe what they heard. None of them realized that what he had done was fool his animal spirit by conditioning it.

## וזה מעשה ההכנות:

(כב) לכתחלה מזמינין להם (מעצמן או מפי סופרים וספרים) שלשה-עשר פרקים של מוסר לשלשה-עשר מדות שונות, דהינו לאיש ואיש כפי צרכו לתקון מדותיו הרעות, כי "תפסת מרבה, לא תפסת". ואחר-כך כוללין תכן כל פרק ופרק לתוך פסקא אחת או מקרא אחד של מוסר קצר, וחוזרין ומכניסין פונת כל מקרא ומקרא ברמז מיוחד לו — כל רמז משמש משך שבוע שלמה, באפן שיכלה חנוך כלל הרמזים לערך ארבעה כעמים בשנה, פעם אחת לכל תקופה. ובראשונה שונין אותן הי"ג פרקים ומדקדקין בהן כראוי, בכדי לעמד מתוכן על תכלית פונת הי"ג מקראות; ואחר-כך קורין ושונין הי"ג רמזים עם פסקיהן מרישא לסיפא ומסיפא לרישא כמה פעמים, עד שיהיו שגורין בפיה כלם, ומהיום והלאה אינך צריך אלא לרמז אחד מהן בכל שבוע כנ"ל, דהינו שבמשך כל ימי השבוע לא יזח הרמז ההוא עם הפסקא שלו מדעתך כל כמה שתוכל, ויהא חקוק כל-כך בלבך, עד שידמה לך כאלו אתה רואהו כתוב מפרש נגד עיניך, כאלו אתה שומעהו מלחשין לך באזניך, וכאלו אתה עונה אחריו גם-כן בפיה.

(כג) משך ימי השבוע צריך אתה להשתוקק: מתי יבוא מקרא זה לידי ואקימנו! ואם לא יאנה לידך מארע לקימו כראוי — הוי מערים לקים אותו בכל מה דאפשר, לפי שכל כמה שתוסיף לקים אותו היום, כך תקל עליך המלאכה למצא עלה לקימו מחר, וכל-כך יתחוקק הוא בקירות לבך יותר ויותר. אכן כל שאר י"ב רמזים יהיו צפונם בלבך למשמרת בלבד, אלא שבכל ערב צריך אתה



## PREPARATION

22. The first step is to collate — either by oneself or from books — thirteen chapters of *mussar* literature that deal with thirteen different character traits. Each person should prepare material relevant to his own negative traits for “if you try to grab too much, you will wind up without anything.” Next, one should summarize each chapter into one short statement or verse of *mussar* and each one of these short statements should be condensed into a codeword. Each codeword is used for an entire week, so that through the fifty-two weeks of the year, one will have used each of the thirteen codewords four times, once in each season. In the beginning, one should carefully read the thirteen full chapters of *mussar* selected so that he understands the intent of the thirteen summarizing statements. Next, the thirteen summaries and their corresponding codewords are reviewed a number of times — forward and backward and vice versa — until one reaches the point where he is completely familiar with them. From that point on, one will need no more than the codeword alone each week. He should then concentrate on the codeword associated with the summary for a week, as if it was engraved on his heart, as if he saw it actually written in front of him, as if someone was whispering it into his ear and as if he was repeating it after him.

23. Throughout the week, one should hope that he will be presented with the opportunity to deal with the specific character trait associated with that week's codeword. If the opportunity does not present itself, then one should try to create a situation that calls for him to test the trait on which he is working. The more that one puts this into practice now, the easier it will be

לקבל חשבון אם לא עברת עליהם ביום.

(כד) ולענין זה צריך שתיחד לך פנקס קטן אחד של תשעה דפים, שהם שמונה-עשר עמודים: שלשה-עשר מהם ל"ג מדות האמורות לעיל; בראש כל עמוד כתוב רמז אחד מן הי"ג רמזים ומפרש במקרא שלו, ותחתיו לוח ארץ לארץ שלש-עשרה אצבעות על רחב שבע, באפן שתוכל לסמן לך בקלמוס מרבע ארץ, כולל תשעים-ואחד מרבעים קטנים; דהינו שבע ערוגות של שלשה-עשר מרבעים אצבע על אצבע. ואז תרשם מצד ימין של ערוגה הימנית אותן הי"ג רמזים, זה תחת זה בסדר, ואחר-כך תסמן לך באותיות: א' ב' ג' ד' ה' ו' ז' על הערוגות מלמעלה, בכדי ליחד כל אחד מהם ליום מיוחד מימי השבוע. אחר-כך תקח לך עוד ארבעה עמודים לארבע תקופות השנה, ותציין על כל אחד מהם מרבע גדול של ארבע-עשרה אצבעות רחב על שלש-עשרה ארץ, דהינו מאה שמונים ושנים מרבעים קטנים של אצבע על אצבע; מימין המרבע הכולל תרשם הי"ג רמזים כנ"ל, ועליו מלמעלה מסמנים ארבע-עשרה ערוגות זו אצל זו לרחב העמוד באותיות א' ב' ג' ד' וכו' עד י"ד — כל ערוגה מיחדת לשבוע אחד משלשה-עשר שבועות של כל תקופה, וערוגה הארבע-עשרה לכלל חשבון שלש-עשרה שבתות הנ"ל כאחת. והנה שלשה-עשר לוחות הראשונים יקראו "לוח העונות", וארבעה האחרונים — "לוח הסכומות". הלוח האחרון מלוח הסכומות יש בו עוד ערוגה אחת יתרה מצד שמאל, מיחדת לכלל הארבע תקופות או לסכום כל השנה כלה. ולדגמא הובאו כאן שלשה-עשר פרקים ופסקיהן ורמזיהן עם לוחותיהן, מחלקותיהן וכל סימניהן, בצורות שבסוף הספר.



to do so in the future, and it will become second nature to him. As concerns the other twelve codewords; one should review every night whether one has not violated them [i.e., if he has acted in accordance with the traits which he is trying to reinforce].

24. For this nightly review, one should prepare a small notebook of nine pages — i.e., eighteen sides. Thirteen of the sides are to be used for the thirteen character traits. On the top of each page, write down the codeword for that particular trait along with its corresponding statement of summary. Next, prepare a chart thirteen spaces long and seven spaces wide, far enough apart so that there is room to write in the ninety-one small boxes in the chart. On the side of the right hand column, the thirteen traits should be copied one under the other. On top of the chart, the numbers 1–7 should be written above each box so that each box corresponds to a day of the week. Next, take four pages for the four seasons of the year, and draw a chart thirteen spaces long and fourteen spaces wide, so that you have a chart with 182 spaces. Along the right margin, copy the thirteen codewords. On the top of the chart, write the numbers 1–14 above each box. The first thirteen boxes are meant to correspond to one of the weeks of each season. The fourteenth is to be used as a summation for the entire thirteen weeks. The first charts are referred to as the seasonal charts, while the last four charts are referred to as the the charts of summation. The last chart of the four should have an extra column on the left hand side. This is to be used to sum up the entire year. To illustrate what we mean, we have included thirteen chapters with their codewords, statements of summary as well as a sample chart in the back of this work.

## זֶה סֵדֵר הַהִנְהָגָה:

כה) בְּכָל בֹּקֶר תִּקְרָא בְּפִיךָ הַרְמֵז הַשִּׁיף לְאוֹתוֹ שָׁבוּעַ, וְתַפְסִיק מַעַט בְּכַדִּי לְהִתְבּוֹנֵן בִּיצֵד לְהִשְׁתַּמֵּשׁ בּוֹ הַיּוֹם. וְאַחֲר־כֵּן תִּדְקֹדֵק לַחֲקֹר בְּדַעְתְּךָ, כִּמָּה מִיָּנִי עֲסָקִים מְטָלִים עָלֶיךָ לְהִטָּפֵל בָּהֶן הַיּוֹם — הֵן בְּמַלִּי דְשִׁמְיָא, הֵן בְּמַלִּי דְעֻלְמָא — וְתַעֲרֹךְ לָךְ הַיּוֹם לַעֲשׂוֹתָן בְּסֵדֶר נָכוֹן וּבְמִשְׁךְ הָרְאוּי לְכָל אֶחָד וְאֶחָד מֵהֶן, וּבְסֵדֶר הַזֶּה מִמָּשׁ תִּהְיֶה שְׁקוּד אַחֲר־כֵּן לְגִמְרָם, וְכַמִּשְׁפָּט הַזֶּה תַּעֲשֶׂה בְּכָל יוֹם וַיּוֹם. וּבְכָל עָרֵב קֹדֶם הַשָּׁנָה חֲזֹר לְאַחֲרִיךָ לְהִבְחִין בִּכְמָה בְּלִית הַיּוֹם הַזֶּה, כָּל עֵסֶק וְעֵסֶק וְכָל פְּרִטוּתִיהֶן זֶה אַחֲרֵי זֶה כְּסֵדֶר מִבֹּקֶר וְעַד הָעָרֵב. וְאִם לֹא נִתְקִימָה מִחֲשַׁבְתְּךָ (בְּמַקְצֵת מֵהֶן) מִבֹּקֶר תַּן דַּעְתְּךָ לְהִתְבּוֹנֵן מִפְּנֵי־מָה לֹא נִתְקִימָה. וְאִם אַרְעַ מַחֲמַת אִיזוֹ טָעוֹת, אֲזִי תִדְקֹדֵק הֵיטֵב מִנִּין בָּאתָ לְכָלֵּל הַטָּעוֹת הַהוּא, וְתִשְׁתַּמֵּשׁ בּוֹ לְהִתְחַכֵּם מִנְּסִיוֹן זֶה לַיָּמִים הַבָּאִים. אַחֲר־כֵּן קוּם וְחַפֵּשׁ, אִם אוֹלֵי עֶבְרַתְּ עַל אִיזוֹ מִי"ג מִדּוֹת שֶׁלָּךְ הַיּוֹם, וְאִזּוֹ תִרְשֵׁם לָךְ תִּכְף בַּעַט שֶׁל עוֹפְרַת נִקְדָּה קִטְנָה בְּפִנְקִסָּךְ, בְּעֶרְוֶגָה הַשִּׁיכָה לְאוֹתוֹ יוֹם וּבְמִרְבַּע הַשִּׁיף לְאוֹתָהּ מִדָּה שְׁעֶבְרַת עָלֶיהָ. וְאִם שְׁנִית וְשִׁלְשֶׁת בְּעֶבְרָה זֹו בַּיּוֹם הַהוּא — אֲזִי תִשְׁנֶה וְתִשְׁלַשׁ הַנִּקְדּוֹת בְּאוֹתוֹ מִרְבַּע כְּמִסְפָּר הַחֲטָאִים, וְכֵן לְכָל חֲטָא וְחֲטָא עַד גְּמִירָא, וְכֵן מְלִילָה לְלִילָה עַד תָּם כָּל יְמֵי הַשָּׁבוּעַ.

כו) וּבְכָל מוֹצָאֵי־שַׁבָּת תִּרְשֵׁם לָךְ בְּלוֹחַ הַסְּכוּמוֹת, בְּעֶרְוֶגָה הַשִּׁיכָה לְאוֹתוֹ שָׁבוּעַ שֶׁל אוֹתָהּ תִּקּוּפָה, סְכוּם הָעוֹנוֹת שֶׁבְּכָל מִדָּה וּמִדָּה שֶׁנִּכְשַׁלְתָּ מִשָּׁךְ כָּל יְמֵי הַשָּׁבוּעַ שְׁעֶבְרָה, בְּקִלְמוֹס וּבְדִיו. וְאַחֲרֵי כָלּוֹת שְׁלֹשָׁה־עָשָׂר שָׁבוּעוֹת, דְּהִינּוּ בְּמוֹצָאֵי כָּל תִּקּוּפָה וְתִקּוּפָה, תִּחְזֹר וְתִרְשֵׁם לָךְ סֵף כָּל



## PROCEDURE

25. Every morning, repeat aloud the codeword that pertains to that week, and pause to consider how it can be implemented that day. Then, carefully consider what you have to do that day — both as regards your obligations to God and your obligations to your fellow man — and plan your day so that you can fulfill your obligations in their proper order and at the time appropriate for each one. Try to do these things in the order that you set. This routine should be followed daily. Before retiring at night, review the day's activities and consider what you did that day. Review each and every activity in all of their details and in the order of their occurrence. If your original intent was not fulfilled, even partially, consider why this happened. If it was because of a mistake, then try to understand why you made that mistake, using your analysis as a means of learning a lesson for the future. Next, see whether you have violated any of the thirteen character traits that day. If you have, take a pencil and make a mark in your notebook in the box that corresponds to that day and that character trait. If you violated the trait a number of times that day, then make the corresponding number of notations in the box. Do this for each and every one of the traits which you have violated. This practice should be followed every night until the end of the week.

26. On *motzaei Shabbos*, take a pen and mark the number of times you violated each trait that week in the charts of summation. After thirteen weeks — i.e., at the end of each season — mark the total of times that you violated each trait during the entire season in the

החטאים של כל מדה ומדה (שעברת עליהם בתקופה שעברה) למשמרת בערוגה הארבע-עשרה כנ"ל (סימן כד). ואם רצונך לחזור ולהשתמש בלוח העונות של פנקס הישן שלך גם בתקופה הבאה, אזי יכול אתה למחק כל הנקודות עופרת הנ"ל, עד שישוב הניר לבן וחדש כבתחלה, ולא תשאיר בידך זולתי רשומות סכומי החטאים של כל שבוע ושבוע ושל כל תקופה ותקופה לגנוזם לך למשמרת. ובמוצאי שנה ראשונה תרשם לך גם כל סכום כלל עונות השנה שבכל מדה ומדה, בערוגה החמש-עשרה שבצמוד השבעה-עשר הנ"ל.

כז) ובמוצאי כל שנה ושנה תעבר גם על כל אחד ואחד בלוחות הסכומים הנ"ל בפרטות, וראית ורחב ושמח לבבך בעזרת השם יתברך, כי תמצא העונות מתמעטין והולכין משנה לשנה ומתקופה לתקופה ומשבוע לשבוע, ובה תדע כי רצה אלהים מעשיך ונחך בדרך אמת, כמו שאמרו חכמינו ז"ל: "בדרך שאדם רוצה לילך, מוליכין אותו", ואז תלך לבטח ורפך עוד איזה תקופות, עד שימחה זכר העונות של מדה אחת מספרך לגמרי, ותוכל להכניס אחרת הצריכה רפואה במקומה. וכך תוכל להכניס אחת לאחת אחרות במקומם, עד שיטהר כל ספרך מכתמי העונות, והיו לאותות על טהר לבבך ועל ממשלת עז נפשך המדברת על הבהמית, שכל עקרה לכה נוצרת. אז ינוח לך מכל אויבך לעבד את השם בשמחה בשני יצריך כל ימי חייה, עד שוב גוייתך לעפרה והרוח תשוב אל מקומה להשתעשע בגן-עדנה ולהנות מזיו זהרי שכינה.

כח) וכדאי הן הדברים הללו, ששכבודו של אדם וחייו בעולם הזה ובעולם הבא תלויין בהם, לדקדק בהם מאוד



fourteenth box. If you wish to reuse the same seasonal charts, then erase the marks that you made so that the page is completely clean, leaving only the totals for each week and season as reminders. At the end of the year, mark down the sum total of violations for each trait.

27. At the end of the year, carefully review the charts of summation. With God's help, what you see will make you quite happy, for you will find that the violations have diminished year by year, season by season and week by week. You will thus know that God has desired your actions and has led you on the path of truth. As our Sages said (*MAKOS 10b*): *In the path that man wishes to follow, he is led*. When you follow this path securely for a few more seasons, you will find that all traces of the violation of a particular trait have disappeared from your notebook. You can then eliminate that trait from the book and substitute another trait of yours which needs correction. Slowly but surely you will be able to replace all of the original traits with new ones, until you reach the point where your notebook will be entirely devoid of markings of any violations — testimony to the purity of your heart and the triumph of your intellectual spirit over the animal spirit. The entire purpose of your creation was to achieve this. At this point you will be able to serve God without interference from your enemies; both of your inclinations [i.e., both your intellectual and animal spirits] serving Him in joy for as long as you live, until you return to the dust and your spirit returns to its place, delighting in its garden of Eden and deriving its pleasure from the radiance of the *Shechinah*.

28. This accounting is worthwhile — man's honor and life in this world and in the World to Come depend upon it. One should be as careful about it as one would be

## חשבון הנפש

כמונה מרגליות. ולענין זה טוב לשמר פנקס רשימות הסכומות ולהשגיח עליו בעינא פקידא תמיד. כדי לעמוד מתוכן על תכן חשבון העמידה וההליכה. המהירות והמתינות. העליה והשקיעה וכו'. ובכדי למהר למצא על-ידי-ך מקור העכובים והמכשולות של מהלך התקון. ולדעת לסקל הדרך מהם. ולהבחין במהירות ומתינות המדות וחלקי המדות וכיוצא בזה.

כט) ימי העמידה של איזו מדה הם — כל-זמן שאי אפשר למצא מעוט מחשבון העונות שלה. דהינו שאין עונותיה מתמעטין והולכין עדין. אכן מאותה שעה שמתחיל להגלות בהן התמעטות. יש לקרותן ימי מהלך התקון: המהלך הזה. פעמים שהוא מתון ופעמים שהוא מהיר. לפיכך יש לדקדק בחשבון הסכומות הנ"ל. להבחין איזו מדה לא נזה עדין ממעמדה. בעוד שהאחרות הולכות וממהרות במהלך התקון שלהם. או שהיא מתונה מהן במהלכה בלבד. הלכך יש לדקדק בשעור המהירות של כל מדה ומדה. בכדי להבין ולהפיר איזו מן המדות יותר מתונות במהלך תקונם אצלך. ולהערים עליהם יותר בכדי לכבשם. ולפי שיש לה מדות כלליות שיכולין לפרט אותן לפרטים רבים. על-כן בשאמה מוצא איזו מדה כבדה מאד. שאי אפשר להזיזה על-ידי החנוך. או שעל-כל-פנים מהלך תקונה מתון מאד. אזי צריך לחקור אחר מקור העכוב ההוא. ובאיזו פרט מפרטי המדה הזאת הוא תלוי. ואז יכולין לעזוב אותה. ולהעמיס כל כח החנוך על אותו פרט גרידא. ודרך משל: פסקא ג' ד' כלולין משתי בבות (עין לקמן עח פא). שאפשר לעזוב אחת מהן כפי הענין.



counting jewels. For this reason, one should save the charts and review them carefully and often, for one can use them to determine whether he is moving forward or standing still, whether he is making quick or slow progress and whether he is improving or regressing. The review will also enable one to quickly pinpoint the reasons for the delays and the impediments which block progress in correcting character traits, as well as making him aware of the need to clear the path of them. The review will give him the ability to determine whether he is quick or slow in every facet of his character development.

29. When we make reference to "days of standing in place," we refer to those periods when no diminishing of the number of violations of a particular trait can be discerned. The "days of progress" refer to those periods when one notices that the number of violations of a character trait is diminishing. The process is sometimes slow and at other times fast; therefore one should carefully review the charts of summation so as to be able to determine which trait still evidences little or no progress and which show steady progress and improvement. Through this evaluation, one can devise new strategies to help improve the former. Since there are character traits which are themselves made up of a number of elements, if you find that a certain trait seems to be especially resistant, and conditioning seems unable to affect any change in it or only minor change, then one must investigate the source of the impediment and see from which element of that trait it stems. One can then abandon the treatment of the overall trait, concentrating instead on the particular element. An example of this is provided in subsections 78 and 81.

## חשבון הנפש

(ל) והנה הסברא נותנת, שיהא מהלך התקון רבא דרבא הולך ומהיר בתנועתו, כמו שאמרו חכמינו ז"ל: הבא לטהר, מסייעין לו; דהינו, שאם אין המעוט נכר לכתחלה, אלא מסכום עונות שנה אחת לחברתה, אזי יתגלה במהרה גם-כן מסכום תקופה לתקופה וכו' בסיעתא דשמיא. וזהו ענין מהלך התקון ומהלך המהירות ועמידת המהירות, שהיא גם-כן דקדוק יקר הערך במלאכת החנוך.

(לא) ואמנם לפעמים אפשר שארע גם-כן הפך הדבר. דהינו כשהמתחנך מוצא שעונות איזו מדה הולכין ומתרבין מתקופה לתקופה או משנה לשנה, וזהו נקרא "מהלך השקיעה", חס ושלום. ואז צריך שלא לבעת ממעשה השטן, ולא יבוש מהמלעיגים, אלא להתבצר במדת מנוחת הנפש בכדי שלא יתיאש להרפות ממלאכתו; וכמו שאמרו חכמינו ז"ל: אפלו חרב חדה מנחת על צוארו של אדם וכו',

לפי שאינו דומה אותה נפילה של הבא לטמא, שפותחין לו לפל לשאול תחתית, לאותה מקרה של שקיעה המתקוממת זמן-מה בדרך הישרים בכדי לנסותם. לפיכך צריך להקשות ערפו, להתמיד עסק החנוך בלי רפיון עוד, ולחקר אחר מקור אותו פגע רע, שלפעמים אפשר שהוא בא מחמת איזו ענינים חיצונים, כגון שנודמנו לו חברים רעים, או שנתחדשו איזו שנויים טובים או רעים בעסקי



30. It is to be expected that the progress of correcting one's traits will, for the most part, proceed quickly. As our Sages said (*SHABBOS* 104a): *One who comes to purify himself is assisted*. Thus, even if the decrease in the number of violations of a particular trait is at first hardly discernible — apparent only through a comparison of the yearly summations — with God's help, it will soon become apparent in the seasonal summations as well. These [i.e., the preceding paragraphs] are the procedures of correction and the methods of measuring progress; all important factors in the discipline of character improvement.

31. At times, however, it is possible that the opposite will occur — i.e., you will find that the number of failures in a certain trait is increasing, season by season and year by year. This is referred to as the "process of regression." If this happens, you must not be afraid of this act of Satan nor should you be embarrassed by those who mock you. Rather, you must strengthen your trait of equanimity so that you do not give up hope and abandon your efforts. As our Sages said (*BERACHOS* 10a): *Even if a sharp sword is placed on a man's neck, let him not despair of God's mercy*.

No comparison can be drawn between the failure of one whose motivations are impure, where Heaven presents an opening for him to fall into the nethermost *Sbe'ol*, and between one who follows the path of the just, for in the latter's case, regression is a trial set in his way. Therefore, one must "stiffen his neck" and continue the discipline without interruption. He must investigate the reason for his regression. At times, he will discover that it can be traced to external factors; e.g., bad friends, or improvements or setbacks in his business, his property

## חשבון הנפש

הוֹנוּ וּרְכוּשׁוֹ וּבְנֵי-בֵיתוֹ וְכִיּוּצָא בְּזֶה. וְאִזּוֹ יָכוֹל הוּא לְהַעֲרִים וּלְזַנֹּפֶשׁ תַּחְבּוּלוֹת בְּכַדִּי לְסַלֵּק מִקּוֹר הַנּוֹק הַהוּא כָּל כֹּמֶה שְׂאֵפֶשֶׁר, וּבִינֵי בִינֵי יִתְמִיד לְצַמְצֵם חֲשָׁבוֹן הַסְּכוּמוֹת בְּמַהֲלָךְ הַשְּׁקִיעָה שְׁלוֹ וּלְשַׁעַר מְהִירוֹת מַהֲלָךְ הַהוּא הַנִּקְרָא מְהִירוֹת מַהֲלָךְ הַשְּׁקִיעָה, עַד שְׁיִזְכֶּה לְהִגִּיעַ לִימֵי עֲמִידַת מַהֲלָךְ הַשְּׁקִיעָה, אוֹ עַל-כָּל-פָּנִים עֲמִידַת מַהֲלָךְ מְהִירוֹתוֹ בְּעֶזֶר הַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ, וְאִזּוֹ יִחְרֹץ לְהוֹסִיף אִמָּץ עוֹד, עַד שִׁסְתִּיעַ לָשׁוּב לִימֵי הָעֲמִידָה וּמַהֲלָךְ הַתִּקּוֹן וְהַמְהִירוֹת בְּעֶזֶר הַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ בְּמַהֲרָה.

(לב) וְיֵשׁ לְהַתְּבַוֵּן, שְׁעָקֵר חֲנוּךְ כָּל מִדָּה וּמִדָּה בְּכַדִּי לְהַזִּיזָה לְמַהֲלָךְ הַתִּקּוֹן, מִתְּחִיל מְאוֹתוֹ שְׁבוּעַ שֶׁהִיא חֲלָה בּוֹ; וְאֶף-עַל-פִּי שֶׁהִיָּתָה מְתוּנָה הַרְּבֵה קֹדֶם לָכֵן, מִכָּל מְקוֹם אֵין מִשֵּׁם רְאִיָּה שֶׁהִיא מִדָּה כְּבֵדָה מְצֹד עֲצָמָה, מֵאַחֵר שְׁעֵדִין לֹא נִתְחַנְּכָה אֲלֹא בְּדֶרֶךְ טָפֵל וְאִגָּב. וְזוֹלַת זֶה יֵשׁ לְדַקְדֵּק עוֹד, שִׁי"ג מִדּוֹת הַלָּלוּ, מִקְצָתָן יֵשׁ בָּהֶם קוֹם עֲשֵׂה וּמִקְצָתָן שֶׁב וְאַל תַּעֲשֵׂה; בְּאֵלוֹ צָרִיךְ לִנְצַח כַּח הָעֲצָלוּת, וּבְאֵלוֹ צָרִיךְ לִכְבֹּשׁ רוּחַ הַתְּאוּוֹת. לְפִיכֵךְ צָרִיךְ כָּל אָדָם לְהַתְּבַוֵּן בְּמִשְׁךְ הַחֲנוּךְ שְׁלוֹ, אִיזוֹ חֵלֶק מִשְׁנֵי חֲלָקִים אֵלוֹ הוּא יוֹתֵר מְהִיר אֲצִלוֹ בְּמַהֲלָךְ הַתִּקּוֹן שְׁלוֹ.

(לג) טוֹב מְאֹד לְהַשְׁגִּיחַ תָּמִיד עַל כָּל פְּרָטֵי מְאֲרַעוֹתָיו הַנוֹגְעִים לְעֶסֶק הַחֲנוּךְ שְׁלוֹ, בְּכַדִּי לְקַבֵּל תּוֹעֵלַת מֵהֶם לִיָּמִים הַבָּאִים; וְאִם יִזְדַּמֵּן לוֹ מְאֲרַע טוֹב אוֹ רַע בְּיוֹתֵר, אֲזִי יֵשׁ לְרַשְׁמָה בְּקִצּוֹר אֲפִלּוֹ בְּפִנְקָסוֹ לְזִכְרוֹן, שֶׁאִם לֹא יוֹעִיל לוֹ לְעַצְמוֹ עַכְשָׁיו, יָכוֹל לְהוֹעִילוֹ [לְאַחֲרִים] לִיָּמִים הַבָּאִים לְהַשְׁתַּמֵּשׁ בַּחֲנוּכִּים הָאֵלוֹ, שִׂידַע הוּא לִיעֲצֹם לְטוֹבָתָם עַל-פִּי הַנְּסִיוֹנוֹת שְׁלוֹ. וְלַעֲנִין זֶה יוֹתֵר טוֹב לְבַקֵּשׁ לוֹ חֵבֶר בַּחֲנוּךְ.



or his family. He will then [i.e., once he has discovered the source] be able to devise strategies to remove the source of his problems. At the same time, he should persist in at least reducing the rate of his regression until he reaches the point where his regression stops completely, or at least the rate slows. He can then strive to find further strength until he is Divinely helped to return to the "days of standing in place" and resume the process of improvement, with God's help.

32. It should be borne in mind that the major part of the conditioning of each character trait — in terms of improvement — takes place during the week that is specifically set aside for it. Even though the improvement in that trait may have been slow until that point [i.e., until the week specifically devoted to it], this should not be taken as an indication that this trait is especially difficult. Rather, one can ascribe the slow progress to the fact that it was only dealt with incidentally until then. Aside from this, some of the thirteen character traits are active whereas others are passive, some call for a struggle against laziness whereas others call for a struggle against one's desires. Therefore, in the course of this process, one should note in which of these two areas [i.e., in passive or active traits] one's progress is more rapid.

33. It is highly desirable to be constantly aware of all the details of events that are relevant to this discipline, for they will be useful in the future. If a particularly good or bad event transpires, it should be noted briefly in the notebook as a reminder, for even if it is not beneficial now, it may prove to be useful at a later date for someone else who is pursuing a similar course of character improvement, for it can help one provide advice based on his own experience. In this vein, it is preferable that

## חשבון הנפש

בכדי שֶׁעַל־יְדֵי־כֶךְ יַעֲוֹרר כָּל אֶחָד אֶת חֲבֵרוֹ תָּמִיד, וְיָכוֹל לִלְמַד כָּל אֶחָד וְאֶחָד מִמֵּאֲרָעוֹתֵיהֶן שֶׁל שְׁנֵיהֶם, כִּי אִם יִפְלוּ, הָאֶחָד יָקִים אֶת חֲבֵרוֹ (קהלת ד); וְמָה גַם בְּמוֹצָאֵי שְׁכֵתוֹת וְתַקּוּפוֹת, כִּשְׁהוּא פּוֹקֵד חֲטָאֵי יוֹם יוֹם מִיָּמֵי הַשְּׁבוּעַ, וְשֶׁל שְׁבוּעַ וְשְׁבוּעַ מִהַתְּקוּפָה שְׁעֵבֶרָה, בְּכַדִּי לְצַרְפָּם לִסְכּוּם עֲוֹנוֹת שְׁבוּעַ וְתַקּוּפָה שְׁעֵבֶרָה, אֲזִי רָאוִי לְשׁוֹם לֵב לִהְיוֹת נִזְכָּר בַּגְּרָמוֹת שֶׁגָּרְמוּ רַבּוֹי מִפְּלֶג שֶׁל חֲטָאִים בְּאִיזָה יוֹם מִיָּמֵי הַשְּׁבוּעַ אוֹ בְּאִיזָה שְׁבוּעַ שֶׁל הַתְּקוּפָה, לִלְמַד דַּעַת מֵהֶם לַעֲתִיד.

(לד) מִי שֶׁחֹשֵׁב לְהִפְנֵס לְבֵית־וַעַד שֶׁל אֲנָשִׁים רַבִּים, אוֹ לְהִתְחִיל אִיזוֹ עֵסֶק חֹדֶשׁ וְעַם אֲנָשִׁים שְׂאִינוֹ רָגִיל עִמָּהֶם — אֲזִי יֵשׁ לְפִשְׁשׁ קֹדֶם לָכֵן, בְּאִיזוֹ מִדָּה מִן הַיִּיג הוּא עָלוּל לָבוֹא לִידֵי נִסְיוֹן עַל־יְדֵי אוֹתוֹ וַעַד אוֹ אוֹתוֹ עֵסֶק הַחֹדֶשׁ, וְיִקְרָא הַפְּרָקִים הַשֵּׁיכִים לְאוֹתָן הַמִּדּוֹת, אוֹ עַל־כָּל־פָּנִים הַמִּקְרָאוֹת שֶׁלָּהֶן — לִהְיוֹת לְכָל־יִזְיוֹן מוֹכֵן בִּידוֹ קֹדֶם לְמַעֲשֵׂה, שֶׁלֹּא יִכָּשֶׁל בָּהֶם. וְאִם יָכוֹל לְמַצֵּא לוֹ אִיזָה מִתְחַנֵּף אַחֵר לְהִתְעַץ עִמּוֹ בְּנִדּוֹן זֶה אֲזִי יוֹתֵר טוֹב.

(לה) וְהִנֵּי מִלִּי בְּנִסְיוֹן קָצֵר, אֲבָל בְּנִסְיוֹן אָרֶךְ יָמִים וְשָׁנִים, כְּגוֹן מִי שֶׁעֹזֵב בְּנִי־גִילוֹ וְנִכְנָס לְדוֹר בְּעִיר אַחֶרֶת, אוֹ מִי שֶׁהִכְנִיס אִשָּׁה חֹדֶשֶׁה שְׁבָנִי מִשְׁפַּחְתָּהּ וּבְנִי־גִילָה נַעֲשִׂים בְּנִי־בֵיתוֹ וְכִיּוֹצֵא בָּזֶה, אֲזִי צָרִיךְ הַמִּתְחַנֵּף לְהַעֲלוֹת כְּוִנָּה אוֹתָהּ מִדָּה הַבָּאָה עִכְשָׁו לִידֵי נִסְיוֹן לְמַדְרָגָה יוֹתֵר גְּדוּלָּה, עַד לְמִלִּי דַחְסִידוֹת, וּלְסִיגָה בְּסִיגִים חֲזָקִים. דֶּרֶךְ מִשָּׁל: מִי שֶׁנִּתְחַנֵּף כְּכֹר בְּמִדַּת הַשְׁתִּיקָה וְעֵלְתָהּ לוֹ כָּל־כָּף, עַד שֶׁכְּכֹר הִגִּיעַ לְמַדְרָגַת מִהְלֹךְ מִהִירוֹת הַתְּקוּן הַנִּי"ל (סִימֵן ל), וְעֵתָהּ הוּא מְזַמֵּן לְהִתְגַּלְגַּל בְּמָקוֹם נִסְיוֹן מְסַכֵּן מְאֹד לְמִדָּה זוֹ,



one undertake this course along with a friend, for then they can continuously motivate each other, and each can benefit from the other's experiences. As the verse (KOHELES 4:10) states: *If they fail, then one will raise his friend*. Also, on *motzaei Shabbos* or at the end of a season, when one reviews the failures that transpired during that week or season, one should reflect upon the causes for his having had so many failures on a specific day or in a specific week, so as to draw a lesson for the future.

34. One who plans on going somewhere where many people congregate, or who is beginning a new business with people with whom he is unfamiliar, should first examine which one of the character traits will be subjected to the greatest test by his plans. He should then review the chapters relevant to that trait, or at least the summaries associated with the trait, so that he is prepared and will not stumble. If he can find someone with whom he can take counsel, that is even better.

35. The above applies to a short term trial. However, if the trial [of the new business or community] will be a long term affair; e.g., if one is leaving his friends and moving to another city, or if he marries a woman and her family and friends will become a part of his household, then the character trait which he has determined that will be put to trial will be subjected to even greater testing. He should therefore act with *chassidus* by hedging the trait with even stronger fences. For example: Let us assume that the character trait which he had decided to work on was silence, and he had reached a level wherein he had noticed rapid improvement. By moving into a new society, the improvement that he had made might be threatened to the point where he might start regress-

## חשבון הנפש

וְקָרֹב הַדָּבָר לַיָּד שְׁקִיעָה אוֹ לַיָּד יָאוּשׁ, חֵס וְשְׁלוֹם (סימן לא), אֵלָּא שְׁמַאֲחֹר שֶׁהוּא נִמְלָךְ לְקֹדֶם אֶת הַיֵּצֶר הָרַע בְּעוֹד שֶׁלֹּא נִגְלִית גְּרַמַּת הַתְּאוּהָ לְעֵינֵי הַנֶּפֶשׁ הַבְּהִמִית, אִזִּי קֵל הַדָּבָר לַגִּדּוּר בְּעֹדוֹ בְּעֹזֶר הַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ, דִּהְיִנּוּ לְשָׁנוֹת אֶת הַפִּיֶּסְקָא, לְהַעֲלוֹת כְּתוּבָהּ וּלְהַחֲמִירָהּ בְּפִי הַצֶּרֶךְ וּלְהַתְחִיל עֲמָה חֲנוּךְ חֹדֶשׁ. כְּגֹן רָמַז י', "שְׁתִּיקָה" — פְּסָקָא נֹחָה שְׁלֵה: "קֹדֶם שֶׁתִּפְתַּח פִּיךָ, שֶׁתֵּק וְהִמְלִיךְ בְּלִבְךָ מַה תּוֹעֵלֶת וְכוּ'" (עי' לִקְמֵן ר"פ י'); וְעַכְשָׁו צָרִיךְ לְהַעֲלוֹתָהּ בְּזֶה הַלְשׁוֹן: "סִגּוּר פִּיךָ, וְאַל תִּפְתַּחֲנִי אֵלָּא לְצֶרֶךְ מִצּוּה וּבְדַבּוּרִים קְצָרִים".

רָמַז א', מְנוּחַת הַנֶּפֶשׁ — פְּסָקָא נֹחָה שְׁלֵה: "הַתִּגְבֵּר עַל מַאֲרָעוֹת פְּחוּתֵי הָעֶרֶךְ וְכוּ'" (עיין לִקְמֵן ר"פ א); וְעַתָּה יֵשׁ לְשָׁנוֹתָהּ כֵּזֶה: "הַתִּגְבֵּר עַל כָּל מִינֵי רוּחוֹת שֶׁל נֶפֶשׁ הַבְּהִמִית שֶׁלֶךְ, שֶׁלֹּא יִבְטְלוּ מְנוּחַת נֶפֶשְׁךָ". וּמִשְׁחֲזָרָה הַמְּנוּחָה בְּלִבְךָ לִגְמָרִי, אִזִּי הִמְלִיךְ בִּיֵּצֶר טוֹב, כִּמָּה מִגִּיעַ מִמֶּךָ לִנְהַם כְּרֶסֶה שֶׁל נֶפֶשׁ בְּהִמָּתָךְ.

רָמַז ו', עֲנוּה — פְּסָקָא נֹחָה שְׁלֵה: "הַשְׁתַּוְּקֵק לְלַמֵּד דַּעַת מִכָּל אָדָם וְכוּ'" (עיין ר"פ ו); וְעַכְשָׁו תַּחֲמִירָנָה כֵּן: "בָּלֵם אֶת פִּיךָ, וּפְקַח אָזְנוֹךָ לִשְׁמֹעַ מִפִּי אֲחֵרִים חֲסִירוֹנוּתֶיךָ, תִּקְבְּלֵם בְּאַהֲבָה מִרְפָּא לְנֶפֶשְׁךָ". וְהוּא הַדִּין לְכָל מִדָּה וּמִדָּה הַבְּאָה לַיָּד נִסְיוֹן. וַיַּעֲזֵן וַיְדַקְדֵּק בְּדָבָר לְעִמְקוֹ, עַל-יָדֵי עֲצָמוֹ אוֹ עַל-יָדֵי אֲנָשִׁים חֲכָמִים



ing or despairing of further improvement. By first preparing himself to face his *yetzer ha-ra* [which will make its presence known by causing him to regress] even before it has begun to entice his animal spirit, he will find it easier to stave it off, with God's help. He can accomplish this by changing the summary verses he had been using, making them even more stringent if necessary and thus begin a new routine of discipline. Returning to the example of silence; a regular summation for the reinforcement of this trait is: "Before you speak, be silent and consider what effect your words will have." A more stringent summation which could be substituted in the above situation is: "Close your mouth, opening it only to speak succinctly for the sake of a mitzvah."

Another example: Let's assume that the trait which you are working to improve is equanimity. A routine summation for this trait is: "Rise above events that are inconsequential." In the above situation, it should be changed to: "Rise above all of the moods of your animal spirit so that they do not destroy your equanimity." Once your trait of equanimity has been completely restored, then take counsel with your good inclination regarding the extent to which your animal spirit's desires should be placated.

Another example: Let's assume that the trait you are working on is humility. An ordinary statement of summation is: "Strive to learn wisdom from everyone." Because of the trial you now face, this should be changed to: "Close your mouth and open your ears to hear others speak of your faults and accept them lovingly as constituting a remedy for your soul." This advice holds true for all the character traits which are tested by your changed situation. One should subject this new situation to in-

## חשבון הנפש

אותוֹכִיו, כְּדִי לַחֲבֹר לוֹ פֶּרֶק רָאוּי לַפִּסְקָא הַחֲדָשָׁה הַהִיא.

(לו) כְּמוֹ שֶׁמִּבְרָאִים, אָפְלוּ לְאַחַר שְׁנֵתְרַפְּאוּ מִחֻלִּים צְרִיכִין לַחֲיֵי זְהִירוֹת זְמַן אָרֶךְ, לְפִי חֻמְרַת הַמַּחֲלָה שִׁיִּצְאוּ מִמֶּנָּה וְאַרְךְ הַתְּמִידָה, לְפִי שֶׁהֵם עֲלוּלִים עֲדִין לַחֲזֹר וּלְפַל בָּהּ עַל-יְדֵי הַתְּרַשְׁלוֹת — כֵּן צָרִיךְ גַּם הַשֵּׁב מִחֻטְאָתָיו, אָפְלוּ לְאַחַר שֶׁנִּגְמַר תִּקּוֹן אֵיזָה מִדָּה וְהַבְּרִיאָה בְּשִׁלְמוֹת, שֶׁלֹּא לַעֲזֹבָה מִתּוֹךְ לִחַי הַחַנּוּךְ שֶׁלוֹ לִגְמָרִי, אֲלֹא צָרִיךְ לְהַכְנִיסָהּ בְּכֻלָּל מִשְׁמַעוֹת אֵיזֹו מִדָּה אַחֶרֶת (שֶׁהִיא מַעֲנִנָּה), שֶׁלֹּא הַבְּרִיאָה עֲדִין, דִּהְיֵנוּ עַל-יְדֵי הַעֲלָאת הַכֹּהֵנָה שֶׁל אוֹתָהּ מִדָּה שֶׁלֹּא נִתְרַפְּאָה עֲדִין כְּנִ"ל (סִימָן לַה), שֶׁנִּכְלָל הַסִּבְלָנוֹת בְּמִנְחַת הַנֶּפֶשׁ, וְהַשְׁתִּיקָה בְּעִנְיָה וְכִיוּצָא בְּזֶה.

(לז) וְהִנֵּה צָרִיךְ לְהַתְלַמֵּד לְזַכֵּר אֶת הָעֲוֹנוֹת עַד הַלֵּילָהּ, וְעַל-יְדֵי-כֵן יִתְחַנֵּךְ גַּם-כֵּן אַחַת אַחַת לִהְיוֹת יָכוֹל לַחֲזֹר לְאַחֲרָיו תָּמִיד מִן אַחֲרִית כָּל עֶסֶק וְעֶסֶק עַל תְּחִלַּת מְקוֹרוֹ, וּלְחֲזֹר לִהְיוֹת צוּפָה וְהוֹלֵךְ וּמִשְׁגִּיחַ עַל כָּל גִּלְגּוּלֵי הַרְפָּתָקָאוֹת שֶׁל הָעֶסֶק הַהוּא, אֵיךְ הֵם מִשְׁתַּלְשְׁלִים זֶו מִתּוֹךְ זֶו מֵרֵאשִׁית מוֹצְאוֹ עַד תְּכִלַּת סוּפוֹ וּגְמָרוֹ. וְאִם יִרְגִּיל אֶת עַצְמוֹ בַּמִּדָּה זֶה (שֶׁהִיא הַבִּינָה הַגְּמוּרָה בְּאַמְתּוֹ), אֲזִי יִתְגַּלוּ לוֹ דְּבָרִים יְקָרִים תָּמִיד בְּתַהֲלוּכוֹת עֶסְקֵי בְנֵי-אָדָם וְקוֹרוֹתֵיהֶם, תַּהֲפֻכוֹת לִבָּם וְהַבְטָחוֹתֵיהֶם, שֶׁעַל-יְדֵי זֶה יִזְכֶּה לַדַּעַת הַגְּמוּרָה, וְנִהְיֶין מִמֶּנּוּ עֲצָה בְּעִנְיָנִים הַנוֹגְעִים לְהַצִּלְחָתוֹ בַּשָּׁנִי הָעוֹלָמוֹת בְּסִיעָתָא דְשִׁמְיָא.

(לח) וְהִנֵּה מְצִינוּ, שֶׁהַמַּתְחִילִים קוֹבְלִים מְאֹד עַל הַשִּׁכְחָה שֶׁלָּהֶם מִשָּׁךְ יוֹם שָׁלֵם לְאַחֲרֵיהֶם, וְיָכוֹל לִהְיוֹת שֶׁעַל-יְדֵי-כֵן יֵצֵא טַעוֹת בְּפִנְקָסָם, שֶׁתִּמְצָא בּוֹ חֶשְׁבוֹן שֶׁל



depth analysis — either alone or with the counsel of wise men — so as to also provide new *mussar* materials to accompany the new summation.

36. Just as someone who has been cured from an illness must — based on its severity and length — exercise caution for an extended period of time so as not to suffer a relapse through negligence, so too must one who has corrected a character trait exercise great care even after it seems that it has been completely corrected. One should not erase the trait completely from his routine of discipline. Rather, he should include it within the framework of another trait that is somewhat related and whose correction is not yet complete. For example, patience can be included within equanimity, silence can be included with humility.

37. One must get into the habit of remembering his daily violations that same evening. By doing so, one can train himself to be able to review each and every occurrence and trace them back to their source. He can then evaluate an occurrence and view all that transpired as a result — how one event leads to another. If he makes it a practice to do so [which is true *binah* — understanding], then he will gain valuable insights into the affairs of men, the alterations in their states of mind and their promises. This will bring him to a level of pure *da'as* — knowledge; a level of self-awareness which can provide counsel to insure his personal success in both worlds, with God's help.

38. We find that people who begin this regimen often complain about their forgetfulness when trying to reconstruct all that happened during the day. It is possible that because of their forgetfulness, an error will appear in their notebooks; e.g., they may discern an erroneous

## חשבון הנפש

קיעה מזיפת (סימן לב); רצוני לומר, שיתרבו מספר עונות ימים הבאים משלפנים, בעוד שלא נתחנכו עדין בלקט השכחה הנ"ל. ובשעת הדחק יכולין להתיר על זמן-מה לרשם להם העונות תכף לחטאים, עד שיתחנכו אחת אחת לזכור את עונם שעה ושנים ושלש וכו' עד הערב.

לט) טבע בני הנעורים, לדחות התחלת חנוכם בדרך השוכה מיום ליום ומחדש לחדש ומשנה לשנה. על-כן ראוי לרפם, אחר שהגיעו הלוחות האלו לידו, להכיר בתועלתם, לזרזם לקדם ולשבר העצלות הבהמית, ולהתחיל בחנוך הלוחות האלו תכף מבקר יום ראשון הסמוך. ומכל-שכן למי שכבר בא בשנים, ומתנזר בחליי מדותיו מימים ושנים, שיתגבר פארי למהר ולהחיש את חנוכו בכל מה דאפשר.

מ) אם רצונך לחנך את בנך — אזי צריך אתה להזדרז להתחיל משהגיע לשלש-עשרה שנה, מעת שמדותיו מתחילין להגלות ולהיות נכרין בשלמותם וחסרונם. ואז תתמיד להשגיח עליו משך חמש שנים, בכדי להכיר כל פרטי מומין שבמדותיו, ותרשם אותם אחת אחת לזכרון; ובהגיע שנת השמונה-עשרה, אז יכול אתה להבינו ולהכינו למוסר תקון המדות, ולמסר לידו הלוחות להתחנך מתוכם. וגם אתה תעזר לו בתחלה על-פי הנסיונות שעברו



indication of regression. They may think that they are violating more now than they did before when in truth, their forgetfulness is at fault [i.e., they may have forgotten about earlier violations and failed to record them then]. In this case, an exception can be made [to the rule of recording things only at night], and violations may at first be immediately recorded. Then one should attempt to wait an hour or two before recording them, until one reaches the point where he can wait until the night without forgetting anything.

39. It is the nature of the young to delay the beginning of this discipline from day to day, from month to month and from year to year. It therefore behooves their teacher — once he has these charts and recognizes their effectiveness — to spur his students on and help them break their animal laziness. They should begin the discipline of the charts starting on the first Sunday [after they have received the charts]. This is especially true of one who is older and whose traits have suffered from years of attrition. He should strengthen himself like a lion and begin the discipline as quickly as possible.

40. If you wish to use this discipline with your children, then one should begin the regimen once the child is thirteen years old, for it is then that the character traits begin to become apparent and their imperfections or perfections are first noticeable. You should persist in supervising him for five years so that you can recognize any fault in his character. Record them each so as to remember them. When the child is eighteen, you can explain and prepare him to begin the discipline of character improvement on his own. You can present him with the charts for him to use and you can assist him, in the beginning, by apprising him of your own

## חשבון הנפש

עליך מימי חייך, ובכל זאת תתמיד השגחתך עליו בסתר,  
בכדי לראות ולהתבונן במהלך תקונו ולתקן טעיותיו  
במלאכתו זאת.

מא) בשנמצא חלק מדה אחת מהי"ג הללו משתף  
לשמים או לשלש וארבע מהן כאחת, אזי הדבר ברור  
שאותו החלק יותר מהיר במהלך תקונו, מחמת שנכפל  
חנוכו. ונפקא מנה לענין איזו מדה כבדה, שבכדי להקלה  
מפרקין אותה לחלקים, ובדרך חלק היותר כבד שבהן,  
וכללן אותו החלק לתוך שאר מדות על-ידי העלאה כנ"ל  
(סי' לג וסי' לו). ואם בכל זאת אי אפשר להזיזה עוד, אזי  
יברר לו המדה היותר מהירה אצלו מכל הי"ג, ויטל ממנה  
את שליטתה בשבוע מיוחד ויכניס הכבדה תחתיה, באופן  
שתשלט המדה הכבדה משך שני שבועות, ולמהירה יספיק  
החנוך שבדרך אגב בלבד. ואמנם צריך לזהר להרחיק שני  
שבועות של שליטת הכבדה זו מזו, ולתן ששה שבועות  
רוח בינתיים, בכדי שלא תקוץ הנפש הבהמית בחנוכה  
כנ"ל.

מב) הרעיונות הצפונות בלבו של אדם, מלויין אותו  
בכל מקום ובכל עת, ופועלים בנפשו מדעתו ושלא מדעתו,  
לפי תקף ממשלתם בלבו. דרך משל: אדם פלוני יוצא  
מביתו, ומפנה כל מחשבותיו לעסקי יום השוק שלפניו;  
אלא שעל-ידי מדת הגאווה התקועה בלבו תמיד, אפלו שלא  
מדעתו, הוא הולך בנטיית גרון, מדקדק בפסיעותיו ומשחק



experiences. Nevertheless, you should discreetly continue to watch him so as to note his progress and offer help in correcting his mistakes.

41. When an element of one of the thirteen traits [selected for correction] is found to be common to three or four character traits, then the progress of improvement of that element will be more rapid because of the duplication of effort involved. This is important to consider when dealing with a particularly difficult trait. As we mentioned, a difficult trait should be divided into its components and the most difficult single element should be chosen for inclusion within the regimen of improving other traits (see subsections 33 and 36). If one finds that he can make no progress with this trait, then one should remove the trait which he has been most successful in improving from the regimen, substituting this recalcitrant element in its place so that for a period of two weeks, he concentrates on this difficult trait. The removed trait can be dealt with by incidental discipline alone. However, one should be careful that the two weeks now devoted to the discipline of the difficult element should not be consecutive. Rather, one should wait for six weeks so as not to provide the "animal spirit" with an excuse to rebel against the discipline.

42. The thoughts that are hidden within man's heart accompany him at all times, and — based on their strength — affect him both consciously and unconsciously. For example: B leaves his house, directing all of his [conscious] thoughts to his forthcoming business in the market. Because his trait of pride accompanies him everywhere even without his awareness, he walks with his head held high, counting his steps and rolling his

## חשבון הנפש

במקלו בין ראשי אצבעותיו; ומשהוא עובר לפני אדם גדול — מיד מקלו שוקעת, ערפו מתרפה, ומספר צעדיו משתכחין ממנו.

ולעת-ערב עוד סיעה גדולה של אנשים פנויים ממלאכתם והולכים לטיל להם, שכלן רואים ושומעים המונה של אותו יומא דשוקא בעצמו, אלא שכל אחד מהם נגלן לו בו פרטים אחרים הנוגעים לעסקיו: החרש, הצורף והסנדלר, החנוני והסרסור וכו', כל אחד ואחד רואה ושומע ולומד שם מעסקיו, מלאכתו ופרנסתו השולטים בלבו מלון אותו תדיר; ואף-על-פי שבאותה שעה אין בלבם אלא לטיל, דהינו להנפש ממלאכתם ולהסיח דעת מכל עסקיהם.

מג) ועל-כן, כל מדה ומדה בשבוע שלה פועלת מאד בגוף המתחנף ומשפעת על כל מחשבותיו. ואם בעל-נפש הוא, נוח לו לגלות אז איזו דקדוקים ופרטים חדשים בענינים הנוגעים לאותה מדה. על-כן טוב וישר הדבר ללקט חדשים אלו מדי שבוע בשבוע, עד תם כל הי"ג מדות, ואחר-כך יחזר ויעבר על החדושים שבכל מדה ומדה בשבוע שלה בתקופה השנית, בכדי לצרף אותם ולהוסיף עליהם עוד, וכן יחזר וישלש עוד וכו' משך כל שנות חנוכו, ויצמח מזה ילקוט יקר, בעזר השם יתברך, לתועלת עצמו לימים הבאים, או על-כל-פנים לבני-גילו הנאותין בעצתו.

מד) נתברר לעיל, שהחברותא טובה מאד לעסק החנוך. וכל-שכן לאיש ואשתו, שמשתתפין בכל לבבם, בכל נפשם ובכל מאדם; ולא עוד אלא שהאשה יכולה



walking stick between his fingers. However, were he to meet an important person while walking, he would stop playing with his cane, would lower his head and would stop walking with measured steps.

Another example: Towards evening, a group of people return home from work and take a stroll. Each of them sees and hears the hustle and bustle of the same market day, but each one of them — the artisan, the smith, the shoemaker, the storekeeper and the agent — assimilates only those details which concern his personal affairs. Each of them sees and hears what affects him. His work and his livelihood accompany him always — even though they all seem to simply be taking a walk and all seem to be resting from their labors and thinking about other things.

43. In the same manner, every trait in the week devoted to its improvement, is extremely active in the person undergoing this regimen and influences all of his thoughts. If he is sensitive, he can utilize this preoccupation to gain new insights into the trait. It is therefore desirable to collect these insights every week — for each of the 13 traits — and then review them when he begins the cycle again in the next season so that he can add fresh insights. He should repeat this each time he begins a new cycle so that by the end of the period of character improvement, he will have a precious collection of insights which will benefit him in the future, or at least help others who seek his counsel.

44. We previously explained that this discipline is best undertaken in partnership with someone else. This is surely true of a husband and wife whose cooperation is “with all their hearts, with all their souls and with all their might.” One’s wife can provide him with the most severe

להביא לידי נסיון היותר קשה והיותר מתמיד, שאי אפשר להמלט ולא להשמיט מפניו כל ימי חייו. ומי שאשתו מכשרת לקבל מוסר — אז אין לה אוהב נאמן ואח יותר דבוק ממנה, הניחא לה ושכיחא לה בכל זמן ועדן. ובשכר עמלו והתמדת טרחו להשיא אותה לחנוך, יזכו להשתתף גם-כן שניהם לגדל בנים לעבודתו יתברך. אלא שעל-פי-רב אין הנשים יכולות לפנות לבן לכך כראוי, מחמת טרח עסקי הבית וטפול התינוקות, לכך טוב לבקש לו גם חבר נאמן להתעזר ולהתיעץ עמו על-כל-פנים ליום החשבון פעם אחת בשבוע.

(מה) "טובים השנים מן האחד וגו', כי אם יפלו וגו'" (קהלת ד) — אתי נמי למעוטי שלשה ויותר, לפי שהמקהלות עלולות מאד להתקלקל; שאף-על-פי שפונת אותה הכנופיא בתחלה היא להסתייע בעזרת אנשים רבים לדבר טוב, מכל מקום תכף כשמתחילין להצליח במהלכם בדרך הישרה, נטפלים אליהם חברים חדשים מיום ליום, עד שאי אפשר לבחור בהם לקרב את זה ולדחות את זה, מפני הקנאה; אחת אחת צומחות ביניהם פרווד הלכבות, ותקלות קצרות וארכות, ואחר-כך — מכשולות, קטטות ותנצות, רחמנא לצלן; מה שאין כן בחבר טוב, שהדבר קל למצא לו אדם ישר וכשר אחד להתחבר עמו לפרקים. (מו) ויותר טוב עוד לבקש לו רב לשמש לפניו ולקבל ממנו עצות טובות, ומה גם קדם פטירתו, לקבל ממנו איזו אזהרות, שמתוך שהוא זוכר את רבו החביב לו, הוא נזכר גם-כן במוסריו ומשתמש בעצותיו. ואמנם לפי שרחוק הדבר למצא רב הגון בכל דרכיו, לכך יותר טוב לבקש לו



and continuous testing [of his improvement] — a test that cannot be escaped or ignored for as long as one lives. As to one whose wife is willing to accept *mussar*; there can be no more loving and faithful partner, for she is always available and always amenable. As reward for his toil and efforts to include her in this discipline, they shall both merit raising children to His service. In most cases, however, women are not in a position to free their minds from their housekeeping and child rearing responsibilities. Therefore, it is a good idea to seek a loyal friend with whom to speak and seek advice from — at least for the one day a week when he makes his accounting.

45. The verse (*KOHELES* 4:10) states: *Two are better than one; if they fail, then one will raise his friend*. This verse can also be taken to exclude three or more people undertaking the discipline together, for too large a group can spoil things. Even though their original intent was to utilize the group as a means of furthering their good intentions, invariably, when they begin to succeed in the discipline, new people will seek to join them and it will prove impossible to accept some and reject others without causing jealousy to arise. Little by little, disagreements will begin between them, then short or long disruptions, and then impediments, quarrels and fights, God forbid. This is not true if one chooses one good friend, and it is not difficult to find one righteous and honest person with whom one can occasionally consult.

46. Even more preferable is to seek a rabbi whom one can serve and from whom one can seek counsel. How much more important is it to be able to hear his exhortations before his passing. By recalling a beloved rabbi, one recalls his words of *mussar* and makes use of his advice. However, since it is difficult to find a rabbi who is perfect

מורה פלוני לכמה וכמה מדות ידועות, ומורה פלוני לצרף  
איזו מדות אחרות, יקשר את עצמו הוא בתורת השם  
לשמרו מן הטעות ולהישיר כל ארחותיו.

מז) ומאחר שהותיר לנו השם יתברך שרידים, אנשים  
יראים ושלמים בכל דור ובכל מקום, שעמלו כל ימיהם  
במלחמת היצר בכל כח ובכל תחבולה, ונסתייעו מן השמים  
לנצחיו; על-כן ראוי וכשר הדבר, שיתבוננו אנשים יקרים  
אלה ביום הנחילם את הונם לבניהם במותם, להנחיל אותם  
גם-כן אותן הערמות והעצות שהמציאו כל ימי חייהם  
ולפרסמן לזכות בהם את הרבים. ומשפסקו לעשות מצות  
בעצמן ביום מותם, יתחילו להיות מן המעשין את אחרים.  
ואם שעה אחת של מעשי יחיד בעולם הזה יפה מכל חיי  
העולם הבא — זכות הרבים לדורות על אחת כמה וכמה.

מח) טוב ונכון הדבר לאיש משכיל ויודע לאמן את  
ידיו, לחבר פניני דברים יקרים המפזרים פה וכה, להגות  
באגדות ומדרשים וספרי-יראים וללקט מתוכם עצות טובות  
בכל מדה ומדה, ולתקנם באפן נאות לבני גילו ודורו, בכדי  
להקל חנוכם על חולי הנפשות, כגון עצה למחשבות זרות  
(סימן יז) וכן עצה להרהורי עברה (סימן קח), וכן כל פיוצא  
בזה.

מט) לפי שהמוסר בלא עצה אינו מספיק כלל, דלאו  
בכל שעתא מתרחיש שתהא הנפש הבהמית נשמעת לעצת  
הנשמה המשכלת, ואפלו בשעה שהיא מבררת דבריה  
בשמש בחצי היום. דרך משל: מי שעומד ברחוק שמונה



in all his ways, it is better to seek one teacher for a few specific character traits and another teacher for other traits and bind himself to God's Torah to safeguard himself from error and to straighten all his ways.

47. God has left us a few remnants — a few God fearing and perfect people in each generation and place — who have spent their entire lives battling their inclinations with all their strength and cunning, meriting success through Heaven's assistance. It is therefore fitting that these people, when bequeathing their wealth to their children at their passing, should bequeath the strategies and counsel which they developed and publicize them for the good of everyone. Though they will have ceased to fulfill mitzvos on their own on the day of their death, they can begin to be catalysts for others. If an hour of an individual's good deeds in this world is greater than all of the life in the World to Come, then the merit of having an entire community perform good deeds for generations [due to one's influence] is surely greater.

48. It is both good and correct for an intelligent person to train himself to collect the pearls of wisdom that are scattered in many places. One should study the *aggados*, the *midrashim* and the works of those who fear God, so as to collate efficacious advice regarding each character trait. He should arrange them in a suitable manner for use by his contemporaries, so that he can ease their efforts of curing their souls by offering advice for dealing with foreign thoughts or thoughts of sinning, and similar things.

49. *Mussar* without counsel is insufficient, for one can not expect the animal spirit to be consistently willing to obey the advice of the intellectual spirit — even when the latter's advice is as "clear as the sun at noon." For

## חשבון הנפש

אמות אחורי קנה השרפה בשעה שרוצין להבעיר בה את הפתילה, והוא נמלך בעצת הנפש המשכלת להתרחק ממנה עוד ארבע אמות למערב, בעוד שהוא מדקדק לראות שפיה מבין למזרח — אף-על-פי-כן נטלת ממנו דעה והשכל על-ידי הבהלה, והוא נדקדק לאחור כאיש משגע, על-ידי רוח בהמיותו אחר-כך בשעה שהיא פוקעת.

אפלו תינוקות של

בית-רבן יודעין שסוף האדם למות, שהכל בידי שמים, ה' נתן וה' לקח — אלף דברי תנחומין ברוזים בשמש כאלו, ומכל מקום אפלו חכם ונבון, אזני נפש בהמיותו אטומות ומחו מטמטם בשעה שמתו מוטל לפניו.

והכל מודיעין

לשכור את קלונו וקלון משפחתו ופגם גופו ונשמתו וכו', והוא שומע ומודה לדבריהם, אלא שאין יכלת בלבו עוד לשוב מדרכיו, עד שהוא מואס כל מוסר, אוטם אָזְנוֹ ובורח מן התוכחות. לכן היונים הקדמונים שבארץ לאקאניע היו אונסים את עבדיהם לשמות ולהשתפר ביותר, עד שיקיאו ויתנולו מאד לעיני בניהם, שעל-ידי-כך יתחנכו הם למאס את השכרות מנעוריהם.

ואפלו ברפואות הגופניות איתא

נמי דגמאות טובא, שצריך הרופא להתחכם בכל התפעלות כיצד למתק, להחיל ולהקל סממני הרפואות היקרים והמרורים ביותר ושאר תרופות הקשות, בכדי שיוכלו החולים האיסטניסים והילדים לעמד בהם, וכיצד להמציא אותם בדמים מועטים לחולים עניים, דאי לאו הכי, כל צרי גלעד לא יועילו ולא יצליחו למי שאינו יכול להשתמש בהם;



example: If a man is standing eight steps behind the barrel of a cannon about to be fired, his intellectual spirit advises him to be cautious and move back four more steps, and to move away from the direction that the gun is aimed. Nevertheless, when the gun is actually fired, his animal spirit causes him to jump back in fright, even though his intellectual spirit has already taken all of the precautions necessary to insure that he not be injured.

Even children know that all men are destined to die, that everything is in the hands of God, that God gives and God takes — thousands of such consoling remarks which are completely logical. Yet even wise and sagacious men find that the ears of their animal spirits are blocked and their intellect clouded when faced with death.

Everyone apprises the alcoholic of the shame he brings to himself and to his family, of the damages he causes his body and soul. He listens and agrees with all that they say, but he is powerless to change his ways and he therefore rejects all reproof, closes his ears and flees from all chastisement. The ancient Greeks in the land of Laconia [Sparta] would force their slaves to drink until they vomited and thereby became disgusting to their children who would thus, while still young, be cured of all desire to become intoxicated.

In the healing of the body there are also many parallels. Doctors must devise ingenious methods to sweeten bitter drugs, to make them less costly and more palatable so that they can be used to treat the delicate, children or the poor. Were they not to do so, then even the balms of Gilead [i.e., the most effective drug — *see YIRMEYAHU 8:22 and 46:11*] would be of no avail if no one used them.

## חשבון הנפש

על אחת כמה וכמה לרפואות הנפש, שצריך לבקש  
להמציא תחבולות רבות מאד בכדי להספיק לכל מיני  
חולה ולכל מיני מחלה כל-כך שאפשר. והנה הארכנו  
בהגהות מרבות שאין בכלם תועלת לכל, אלא שהמעיינים  
יבררו להם איש איש חלקו, אבל כדאי הם הדברים,  
שכבודו של אדם וחייו וכו'.



How much more is this true when the subject is the healing of the soul. One must devise and seek strategies for as many kinds of patients and as many types of illnesses as possible. We have elaborated with many suggestions, not all of which may be useful for everyone. Each reader should choose that which he finds appropriate. But all these things must be said, for man's honor and life depend upon them.

## הקדמה ל"ג פרקים

(ג) הנפש הבהמית, בשעה שהיא שקטה מכל נדנדוד רוח תאנה או צער, אזי אין לה אלא מהלך הקבוע של חלופי הרעיונות כנ"ל בלבד — מהלך זה נקרא "מהלך העצלות", על שם שהוא מתהלך מאליה תדיר בלי שום כח וטרח כלל; ואז יכולה היא הנפש השכלית לעכבו או לשנותו כחפצה על-ידי גבורת הרצון שלה. אכן אין כחה הזו מספיק לכבש אותו אלא משך זמן מועט, לפי שהיא מתחלשת והולכת על-ידי הטרח ההוא עד שמתנגעת לגמרי, ואז חוזר מהלך העצלות ושב לאיתנו הראשון.

(גא) למעלה ממנה — רוח התאוות, שהנפש הבהמית נודדת מפניו תכף כעלה נדף כנ"ל, דהינו שמהלך העצלות מתעכב או משתנה על-ידי רוח כל-דהוא. הלכך כשעולה ברצון נפש המשכלת לכבש אפלו איזו תאנה קטנה מאד, מכל מקום טרחה מרבה מטרח כבוש מהלך העצלות בלבד, ועל-כן היא מתנגעת במהרה יותר, לפי שהרוח הבהמי הוא מתנגד יותר חזק מן העצלות לבד כנ"ל. ואלו הנה טבע הרוחות (של תאנה או צער) להתמיד את תנועתו במהלך הרעיונות, אזי לא הנה כח ביצר טוב לנצח שום תאנה כל-שהיא אפלו היותר קטנה; אלא שמחמת שהרוחות אינן שולטות אלא זמן-מה, לפיכך יש כח בנפש השכלית להתגבר עליהן כשהן חלושות וקצרות. על-כן יכלנו לנצח כל מיני רוחות חלושות במקום שאפשר לסור ולהתרחק



## PREFACE TO THE THIRTEEN CHAPTERS

50. When the animal spirit is free from any stirrings brought on by desires or pain, then it experiences only the regular flow of thought as we noted earlier. This mode is referred to as the "mode of sluggishness" in that it is self-generating and requires no effort or strength. It is then that the intellectual spirit can interrupt or change the actions of the animal spirit to fulfill its desires by exerting the force of its will. However, its ability to do so is limited, for its strength to subdue the animal spirit wanes through its exertion until that strength is entirely depleted. Then, the "mode of sluggishness" reasserts itself with its original vigor.

51. More intense is the sensation of desire which moves the animal spirit with the ease of a wind-blown leaf. The "mode of sluggishness" in which the animal spirit languishes is interrupted or changed by the smallest sensation. Hence, when the intellectual spirit seeks to overcome even a minute desire, it must exert an effort even greater than that required to subdue the "mode of sluggishness" alone. It therefore becomes exhausted more quickly since the animal spirit's desires are more resistant to change than is its "mode of sluggishness." Were the nature of the sensations of desire or pain more persistent in remaining within the animal spirit's thoughts, then the *yetzer ha-tov* would not have the strength to subdue even the smallest desire. However, since sensations only last for a brief period, the intellectual spirit has the ability to overcome them, provided that they are weak and brief. Thus, we can overcome all sorts of weak sensations by distancing ourselves from

ממקום הגרמא שנתעורר על-ידה הרוח. דרך משל: נזיר שרואה את היין ביום הראשון לנזרו — מסתלק לו והולך ורוח תאוותו פוסקת.

(ג) ואמנם גם הרוחות החזקות הן על-פי-רב נוחות מאד בתחלתן. כי הנה הנפש הבהמית אינה רואה אלא בסמוך, כנזכר לעיל; וכל זמן שהרגשת הגרמא שלה רחוקה קצת, אזי אינה יכולה עדין להשיב את רוחה בזעף. ועל-כן במקום שיכולין להסתלק מפני הגרמא, יכולה היא הנפש השכלית הרואה מרחוק לנצח בכח את התאוות היותר קשות בקטנותן בתחלה, וכל-שכן שיכולה להפטר מהם אפלו בלא טרח כלל, בעוד שלא נגלו עדין לעיני בשר הבהמי.

ומפני שהדבר מצוי, שנגלית הרגשת איזו גרמא לעין הרואה פתאם ובסמוך מאד, ומעוררת הרוח בכל תקפו חכף. והרי יש לה גם סערות ונסיונות, שפח גופניותיהם גדול כפלי-כפלים מגבורת הרצון; ולא עוד אלא שאין האריזן מצויין כל-כך בדורות שלנו לקדם את היצר בעוד שהשעה מכשרת לכך, ומה גם שפח הרצון בעצמו קטן מאד כנ"ל. לפיכך היינו ככלי אבד מפני יצר התאוות, לולא רחמי השם יתברך עלינו, שהותיר לנו מנוס עוד על-ידי מלאכת החנוך.

(ג) ובכדי להבין דבר זה על בריו, צריך להתבונן תחלה, שכל הרגשה קלה שבקלות שמשפכת מן הלב אפלו באותה רגע עצמה, מכל מקום אין זכרה אובר מן הנפש הבהמית לגמרי, אלא לעולם משתיר אחריה רשימה קטנה בכח הזכרון; וכשמתחדשת הרגשה זאת בנפש פעם



the source activating the sensation. For example: If a *nazir* sees wine on the first day of assuming his *nezirus*, he can distance himself from the wine and thereby cause his sensation of desire to disappear.

52. Even the strongest sensations are, for the most part, weak at first. As we already noted, the animal spirit sees only that which is in its proximity. Therefore, as long as the generating source of the desire is somewhat removed, the animal spirit is incapable of violently arousing itself to seek the desire. Consequently, when it is possible to remove oneself from the source of the sensation, the intellectual spirit which can see ahead, can overcome the strongest desires by dealing with them in their first stages. It can surely discard them completely — without exertion — if the animal spirit is still unaware of them.

However, the generating source of the desire frequently presents itself suddenly and in proximity, immediately generating a sensation of desire in all its intensity. Moreover, there are storms and trials [to which man is subjected] which are physically more powerful than the strength of the intellectual spirit's will. Finally, our generations are not blessed with people who have the zeal to deal with their inclinations when the time is still ripe. Additionally, the power of our will is minimal. Because of all these factors, we would be powerless to deal with our desires were it not for the mercy of Heaven, which has provided us with an escape through the regimen of discipline.

53. To fully understand this, one must realize that even the slightest sensation which is forgotten by the heart — even if it is immediately forgotten — is not erased from the animal spirit. It always leaves a trace within the

שנית, אִזי מַצְטַרֶפֶת הַרְשִׁימָה הַיְשָׁנָה עִמָּה וּמוֹסִיפָה עָלֶיהָ בְּמַשָּׁהוּ. וְכֵן בְּכָל פֶּעַם שֶׁהִרְגָּשָׁה הִיא חוֹזֶרֶת לְהִגְלוֹת, אִזי מַצְטַרֶפִּין אֵלֶיהָ כָּל הַמַּשָּׁהוּיִין שֶׁל רְשִׁימוֹת הַקּוֹדְמוֹת. וּמִכָּאן תָּבִין עֲנִין כֹּחַ הַהִרְגֵּל לְחֹזֶק הַהִרְגָּשׁוֹת הַיּוֹתֵר קְלוֹת, וְהַיָּאֵף הוּא מוֹלִיד הַתַּאֲוָה הַמְּלַמֶּדֶת הַנִּ"ל בְּנֶפֶשׁ הַבְּהֵמִית, שֶׁהוֹלְכִין וּמִתְחַזְּקִין עַל-יְדֵי הַהִרְגֵּל הָאָרֶץ יוֹתֵר וְיוֹתֵר עוֹד.

(נד) וְכָל זֶה לֹא מִיְּרֵי אֶלָּא בַּפְּעֻלוֹת נֶפֶשׁ הַבְּהֵמִית גִּרִידָא, שְׁאִינֵן אֶלָּא כְּמַתְעַסֵּק בְּעֵלְמָא, וְנִקְרָאִים "מַעֲשֵׂה הַהִרְגֵּל", אוֹ תַּאֲוָה מְלַמֶּדֶת כְּסוּמָא בְּאַרְבָּה. אֲמָנָם הַנֶּשְׁמָה הַשְׂכֵּלִית יְכוּלָה לְחַדֵּשׁ בְּנֶפֶשׁ הַבְּהֵמִית הִרְגָּלִים שׁוֹנִים לְכוֹנוֹת מִיְּחֻדוֹת, וְלְהַעֲרִיף אוֹתָן בְּאִפֶּן שִׁיִּצְאוּ מֵהֵן תּוֹעֲלִיּוֹת שׁוֹנוֹת. דֶּרֶךְ מָשָׁל: כְּשֶׁמִּנְחִין כְּלִי-זֶמֶר שֶׁמִּנְגֵּנִין מֵאֲלֵיהֶם בְּחֹדֶר הַצִּפּוּרִים לְלַמֵּד נְגִינוֹת בְּנֵי-אָדָם, אוֹ כְּלֵי הַדְּבֹר, לְלַמֵּד בְּטוֹי אִיזוֹ תְּבוּת וְכִיּוֹצֵא בָּזֶה — הִנֵּה אוֹתָן הַהִרְגָּלִים הַמְּסֻדָּרִים בְּכוֹנָה עֲצַת הַשְׂכָּל, נִקְרָאִים "חֲנוּכִּים". אֲכֵן לְמוֹד מַעֲשֵׂי הַחֲנוּכִּים בְּכִדִּי לְהוֹצִיא מֵהֵן תּוֹעֲלֹת עַל צֶד הַיּוֹתֵר טוֹב, הִיא הִיא הַחֲכָמָה הַנִּקְרָאת מְלָאכַת הַחֲנוּפָה, הַנּוֹפֶרֶת לְעִיל.

(נה) וַיֵּשׁ לְדַקְדֵּק עוֹד בָּמָה שְׁנֵתִּבְאָר לְעִיל מֵעֲנִין הִרְגָּשׁוֹת הַקְּלוֹת, שֶׁמִּתְחַזְּקוֹת וְהוֹלְכוֹת עַל-יְדֵי צְרוּף רְשִׁימוֹתֶיהֶן, וְלֹא דוֹקָא הִרְגָּשָׁה מִמֶּשׁ, אֶלָּא אֶפְלוּ כָּל דְּמוֹת הִרְגָּשָׁה וְצִיּוֹר בְּנֶפֶשׁ מְשִׁירִין אַחֲרֵיהֶן רְשִׁימוֹת שֶׁמַּצְטַרֶפִּין וְהוֹלְכִין עִמָּהֶן תָּמִיד וּמַעֲלִין אוֹתָן כָּל-כָּף, עַד שֶׁיְכוּלִין לְהַעֲשׂוֹת גִּרְמָא לְרוּחוֹת קָשׁוֹת כְּנִ"ל. וְהוּא הַדִּין נָמִי בְּכַחוֹת קִטְנוֹת הַבְּטָלוֹת לְגַבִּי גְדוּלוֹת שְׁכִנְגָדוֹן, שְׁאֵף-עַל-פִּי שֶׁהֵן



faculty of memory. If this sensation repeats itself, that remaining trace combines itself with the new sensation and adds somewhat to the intensity. Each time the sensation is experienced, all of the traces left within the animal spirit's memory are recalled. You can thus understand the power that long term habit exerts in intensifying even weak sensations and how it creates an increasingly strong, learned desire within the animal spirit.

54. All that we have said refers only to the automatic activities of the animal spirit— what we refer to as “habitual activity” — or learned desires which are similar to the groping of a blind man in a chimney. The intellectual spirit, however, possesses the ability to generate habits within the animal spirit to serve its specific purposes and can adjust their duration to accomplish its goals. For example: Wind pipes can be left inside a bird cage to teach a bird to produce musical notes, or by speaking to them, they can imitate certain expressions. This type of conditioning of the animal spirit by the intellectual spirit is a form of disciplining. When this type of conditioning is utilized to derive a positive end, we refer to this as conditioned disciplining.

55. The following should be noted regarding the traces of sensation that are left in the memory and which are reinforced each time the sensation is repeated as we previously explained. The accumulation of traces within the memory applies to images as well as to physical sensations. They too leave traces which are reinforced each time they are experienced and can become so evocative, that they can themselves stir the animal spirit. The same is true of seemingly inconsequential experiences which seem to be completely overwhelmed

נתבטלו, מכל מקום רשימותיהן אינן בטלות, והן חוזרין ונעורין בכל פעם ומוסיפין אחת אחת הדיוקן הראשון שממנו נרשמו. לפיכך יכולין כחות קטנות שבקטנות לגדל מאד על-ידי ההרגל הארך, ולהתחזק לנצח הגדולות שבגדולות, שהיו הן בטלות במשהו כנגדן בתחלה.

(נו) וכן דרך משל, כח גבורת הרצון, הקטנה מאד לגבי רוח התאוות הקשות, ונדחית מפניהם לפי שעה, לפי שהיא בטלה כנגדן במשהו. אמנם זה מחסד הבורא יתברך, שאותו משהו אינו מתבטל מן המציאות לגמרי, אלא משיר אחריו רשימות תמיד, והרשימות מצטרפות והולכות כנ"ל, באפן שסוף סוף עתידה היא (כח גבורת הרצון הנ"ל) לילך ולהתגבר ברוב הימים אפלו על היותר קשות שבתאוות, על-פי סיעתא דשמיא הזאת, ואין הדבר תלוי אלא בהתמדה רצופה בהליכת האדם בדרך הישרה.

(נז) ואמנם הדבר ברור גם-כן, ששעור חזק הרשימות תלוי בשעור חזק הדיוקנין שמהם נתרשמו; והדיוקן החזק מחברו כפלים, גם כח רשימתו גדולה כפלים משלו, הלכך מתגדלין גם-כן רשימות כח הגבורה (הבטלה לכתחלה), לפי ערך פונת האדם המתריס כנגדה, שכשהוא מתכוון להתאבק נגד התאוות בכח גדול יותר (אף-על-פי שהוא מנצח לפי שעה, מכל מקום) משיר רשימה חזקה בנפשו, וכך הוא מוסיף כחו בהתנצחות ומגדל את רשימותו יותר ויותר.

(נח) כי הנה הנפש המשפלת היא בת-חורין ובכרשות עצמה לקמץ ולותר מכחה מעט או הרבה בפעם אחת. כגון



by more prominent experiences. They too leave traces within the memory which, when the experience is repeated, reinforce and intensify the original experience. Hence, even the most inconsequential experiences can become major forces through their repetition and can thus become intense enough to ultimately overwhelm even more prominent ones.

56. Will power, for example, would seem to be of inconsequential strength when compared to intense desire and is temporarily overwhelmed by the latter since it is less strong. However, in His grace, will power is not completely eradicated, but leaves traces which combine with each other so that eventually one's will power can overwhelm even the most intense desire through this Divine assistance. All this depends only upon one's persistence in following the straight path.

57. It is also clear that the intensity of the traces which are left in the memory are directly proportionate to the intensity of the original image which produced them. Thus, if one image is twice as strong as another, the trace left by that image will be twice as great. Hence, the strength of the traces of will power which were originally overwhelmed by the desire, are proportionate to the intensity of the original will. If the person had a great deal of will to subdue a desire, then even though that will was unsuccessful in subduing the desire, the traces that remain in the memory will be great. He can thus build up a reserve of will power by attempting to subdue his desires.

58. The intellectual spirit is free to constrict or expand the energy which it exerts at any one time. For instance, one who is accustomed to carry a one pound weight all day, can decide to carry a twelve pound weight for one

מי שהוא רגיל לשאת ליטרא אחת כל היום כלו, יכול לשאת שתיים-עשרה ליטרין משך שעה אחת ביום. לפיכך במקום שהנסיון והגרמא לחטא הם קצרים וחולפין במהרה (סימן נא), אזי יכלנו להתרים כנגדה בכח יותר גדול בכל פעם שהיא באה, בכדי להשאיר רשימות יותר גדולות שיתקבצו בזמן קצר לשעור הצריך לנצח אותה הגרמא. דרך משל: מי שהוא רגיל לחטא על-ידי תאוה מלמדת משך עשר שנים, יוכל להזיר את עצמו ממנה על-ידי חנוך של שנה אחת, כשהוא מתכוון להגדיל כח התנגדותו עתה בשעה אחת של נסיון בשעור אותו הכח שהיה רגיל לבלות בעשר שעות של חטא. ובזה תבין מה שאמרו חכמינו ז"ל: "הבא לטהר, מסייעין לו", ודינו שאותה סיעתא דשמיא מוסיפה או פוחתת לפי כוונת השב ועמלו ומסירת נפשו.

נט) לפיכך יש בררה ביד המתחנף, לבחור לו פסקאות של מוסרים נוחים וקלים כל כמה שירצה ולהתמיד בחנוכם זמן ארוך, שעל-ידי-כך הם משתרשים יותר בעמק הנפש. אלא שבאפן זה יש בו חששות שמה ימות בחצי מלאכתו, או שמה תפסק התמדתו על-ידי איזו בטולים, ויפסיד בזמן קצר את כל עמלו מימים ושנים. על-כן מוטב להחמיר קצת את המוסרים ולתמוך את חנוכם בכח, בכדי למהר אל מבקשו ולצאת מידי הספקות. והנה במשך מהלך החנוך, כח ההתנגדות ההוא מתחזק והולך על-ידי קבוצת הפשהוין. עד שגם השב עצמו מרגיש אותו ההתאמצות על-ידי



hour. Consequently, when faced with a trial or a sensation which is of short duration, one can summon up a more intense force of will power at each encounter. This will result in more traces of that will power remaining in the memory so that in a relatively short time the requisite amount of will power will be available to deal with the desire. For example: If one has become accustomed to falling prey to a certain habitual desire over a period of ten years, he can overwhelm that desire by a regimen of discipline over a period of year in which he summons the intent to oppose it during that year with the same amount of energy with which he fulfilled it during the ten years. This was the intent of our Sages when they said (*SHABBOS* 104a): *One who comes to purify himself is assisted* — i.e., the degree of Divine assistance is intensified or lessened in proportion to the will, effort and self-sacrifice shown by the person.

59. Therefore, the person undertaking this regimen has a choice. He can select summary statements which are as easy and as simple as he chooses and persist in their application for a long period of time, thus rooting them deeply within his psyche. Doing so, however, has its drawbacks for he may die in the middle of the regimen or his persistence may be interrupted by some outside factor. This would result in his many years of efforts being lost in a short time. It is therefore preferable to select more stringent summary statements, and to forcibly bolster the regimen of conditioning so as to expedite the process and free himself of doubt [of his efforts going to waste as above]. In the course of the conditioning process, one's will power grows stronger through the accumulation of the traces (see subsection 57) until the penitent [i.e., the person who has undertak-

חשבון מעוט עונות, דהינו מהלך התקון, ועל-ידי-כך מתרבה חשק נפש בהמיותו לותר מכחו עוד מעט מעט, ויצא מזה מהלך המהירות, ומהירות דמהירות, בסיעתא דשמיא.

(ס) והדבר ידוע כמו-כן, שהתפעלות נפש הבהמית מעוררת מהירות הפחות ומאמצתן. דרך משל: מי שאין בו כח להניף אפלו ארבעים כפר בשעת מנוחת הנפש, יכול הוא לחטף ולהשליך פתאם משאוי ששים כפר בשעת הכעס והבהלה וכיוצא; אלא שאם יוסיף לותר מכחותיו עוד, אזי יש לחוש לסכנת חיו כלל או קצת מאיבריו, ועל-כל-פנים להפסל למלאכתו. לפיכך צריך להתעורר ולהפסיק תמיד, בעוד שלא כלו הפחות עדין, ולהנפש זמן ארוך ולהזין כח הגוף מן הלב והמח ולמלאת מחסורו, עד שיחזור לאיתנו הראשון. אבל גם במשך הנפישת הזאת צריך שלא לעזב הרגלו לעבד ולמשא לגמרי, בכדי שלא יצטנן חשקו ותחלש השפעת מחו ולבו, אלא צריך להתמיד בחנוכים קטנים בכדי לחנך משכיות הלב והמח ולהוסיף שפע להם, בדרך העגל היונק, שהוא דש ונוגף בכחל אמו בכל פעם בנחת, בכדי להמשיך ממנה את החלב.

(סא) והוא הדין לתחבולות החנוך דהכא, לפי שכל מדה ומדה במשך שבוע שלה מעוררת תוחלת ממשכה על-ידי געגועי הנפש, לומר מתי תבוא לידי ואקימנה. אם-כן, קשה הנסיון בא, הוא מוצא את הנפש מזמנת להתפעל בכח גדול; וכל-כמה שמתרבין הנסיונות שלה בשבוע זו, כמו-כן



en the regimen] himself recognizes its strength through the fact that the number of his violations is diminishing during the rectification process. This will lead to the animal spirit evidencing a greater willingness to cede some of its power little by little. The result will be a quick rate of progress in the rectification process, with God's help.

60. It is also well known that stimulation of the animal spirit leads to an intensification of its powers and efforts. For example: Although one may be unable to lift forty pounds when in a state of calm, one will find that he is able to grab and throw sixty pounds when angry or excited. However, if he continues to exert himself in this manner, he may find that he is endangering his life or his limbs, or at least bringing himself to the point where he will become incapable of working. He must therefore be cognizant of the need to regularly pause — before he has exhausted himself completely — and rest long enough for his physical and mental strength to restore themselves until he regains his original strength. However, even while resting, he should not completely abandon his disposition to work so that his ardor not cool and the influence of his heart and mind not weaken. One must continue his “minor” disciplining efforts so as to condition his heart and his mind and to give them added strength, just as a nursing calf gently prods its mother's udder so as to draw milk from it.

61. The same is true of the strategies of discipline to which we shall refer. In the week devoted to its rectification, each and every trait creates a strong desire within the person for an opportunity to test it. Thus, when the testing opportunity does present itself, one will find his spirit to be ready and armed with great powers. The

מתרפין הרשימות של התנגדות גבורת הרצון בכח גדול. ומה גם שאם יש בין נסיון לנסיון כדי נפישא שלמה, אזי מתקבץ מהן כח גדול של התנגדות, אלא שיש לחוש שלא יחלישו כחות הנפש על-ידי הטרח הרב במשך כל ימי השבוע הזאת ויבש מקדם כנ"ל.

סב) על-כן נתקנו בכאן נפישא של תקופה שלמה, כדי שיהיו הכחות הצריכין למדה אחת חוזרין ונובעין מעט מעט, ובמשך אותה תקופה צריך להשמר מן הרוחות ומדיקן הקשין למדה זו. אלא שבתוך כך ימשיך חנוף אותה המדה בדרך אגב וטפל בלבד, דהינו שלא יקשה ערפו אז נגד שונאו בכח, אלא יניח לו הנצוח בשעת הדחק, ודי לו ברשימות קטנות שהוא משייר בכל פעם; ועל-ידי חנוף מתמיד בחכמה ובתחבולה של חלופ הטרח והנפישות לסרוגין, ובהדרגה זו יכול כל אדם להגיע אפלו למדרגה היותר גדולה של חסידות, וכמו שאמרו רבותינו ז"ל: יכול כל אדם לעשות עצמו כמשה רבנו, עליו השלום.

### דרך

משל: באותה העלאה הנזכרת לעיל יכול אדם להכניע היצר הרע ולשבר כל תקפו, עד שאפלו אם יתבע איזה דבר הקרחי לבריאת גופו, ימנע משאלתו ויתגבר עליו עד שתפסק תאותו לגמרי, ואז ימלא מחסור הגוף במדה ובמשקל על-פי עצת הנשמה המשפלת.



more often that he is presented with opportunities during the week devoted to that trait, the greater the reservoir of his will to resist failing. This is even more true if there is a period of rest between each testing opportunity. The traces of his will power will combine into a significant force of resistance. However, one must be careful not to allow one's spiritual strength to be depleted by over-exertion during that week to the extent where it may become even weaker than it was before.

62. It is for this reason that a period of rest for an entire season has been programmed into the regimen, so that the energies required for each trait can restore themselves little by little. During this period of rest, one must be careful to avoid those adverse elements which threaten that specific trait while at the same time one must continue to peripherally reinforce the trait. One should not directly engage his "enemy" during this period of rest, but should, if necessary, allow it to be victorious, content with the traces that the confrontation leaves in his memory. Through this continuous conditioning, applied with wisdom and cunning through the alternating of exertion and rest, every person can reach the highest level of *chasidus*. As our Sages said (RAMBAM, *TESHUVAH* 5:2): *Every man can make himself like [i.e., reach the level of] Moshe Rabbenu.*

For example: Through this progressive system one can subdue the *yetzer hara* and break its ferocity. He can reach the point where he can deny its requests — even if it demands something which is essential for his physical well-being — and raise himself above it until his desire is completely eradicated. Afterwards, he can take the counsel of his intellectual spirit and satisfy his physical needs based on their real measure.

(סג) נמצא יש בכאן ארבעה דרכים במהלך החנוכה, דהינו קדימה (סי' נא נב), קבוץ (סי' נג) וחזוק המשהויין (סי' נז), והמהירות או התפעלות הנפש הנ"ל (סי' ס), שמכל אחת מהן יכולין להגיע למדרגת משה; אלא שכל אחת בפני עצמה יש בה מעלה וחסרון, ועל-כן צריך לתקנה זה עם זה.

דרך משל: הקדימה היא סגלה יקרה לשמר הפחות, על-ידי שמקדימין לחצץ בפני התאוות בקטנותן, אלא שעל-ידי-כך נעשה המתחנך חלש ורך-לבב לנוס תמיד מפני האויב מרחוק, והוא עלול להפשל על-ידי נסיון כל-דהוא הבא עליו בהפסח-הדעת. לפיכך צריך לצרף אליה דרך קבוץ וחזוק הרשימות הנ"ל (סי' נג נז), דהינו שירגיל את עצמו לנצח היצר הרע בראשית התחלת קטנותו, ויתמיד בזה כל ימי משך גדולו, עד שיאזר כח להתגבר עליו אפילו בתכלית גדלו, וכמעשה דאיתו בעל אגרוף (סימן כב); אלא שעל-ידי-כך מתעכב הדרך הזה במהלך התקון שלו גם הוא, באותו של דרך הקבוץ בלבד, זמן ארוך ומסכן כנזכר לעיל (סימן נט), וצריך אדם בינוני שלנו לכפלים של שנות מתושלח (דרך דגמא) בטרם שיגיע למדרגת משה בן עשר שנים.

(סד) ואמנם גם דרך התפעלות, עם כל תקף מהירותו, איננו לא יותר בטוח ולא יותר מהיר משני דרכים הנ"ל, כי



63. We find, then, that there are four methods in this regimen: Dealing with a desire before the animal spirit is aware of it (subsections 51 and 52), accumulating traces of strength so as to combine them (subsection 53), intensifying these traces (subsection 57) and stimulating the spirit so as to strengthen the response (subsection 60). Each of these methods alone could raise a person to the level of Moshe. However, each method — if utilized alone — has both a virtue and a drawback. Thus, they must all be employed together.

For example: Dealing with desires before they are apparent to the animal spirit is a wonderful way to preserve one's energies for he has nipped his desires in the bud. However, doing so can cause a person to become weak and faint-hearted for he must always flee from his enemy while the latter is still far away and he is unprepared to do battle should he be faced with any sudden unexpected trial. Consequently, this method must be combined with the method of accumulating traces of strength into the memory — i.e., becoming accustomed to overcoming the *yetzer ha-ra* in its initial stages, persisting as it grows stronger until he has the strength to vanquish it even when it is at the height of its strength. This was the example that we offered from the wrestler (subsection 20). However, the combination of these two methods into a conditioning regimen also has a drawback — similar to that of accumulating traces of resistance into the memory alone. The time necessary would stretch on and on, and an average person would have to live twice as long as Mesushelach just to reach the level of a ten-year-old Moshe!

64. The method of stimulating the spirit — albeit quick — is no more sure or faster than the previous two

אוֹתָן הַכּוֹחוֹת שֶׁהִנָּפֵשׁ מִתְרוֹקֶנֶת מֵהֵן עַל-יְדֵי הַדֶּרֶךְ הַזֶּה  
בְּמַהֲרָה, אֵינָן חוֹזְרִין לְהַתְמַלֵּאת אֲלָא אַחֵר זְמַן אֲרֹךְ, וְהוּא  
מִסְכֵּן לִפְגַּע מִתּוֹךְ כֶּךָ אֶת הַפִּיל הַגָּדוֹל שֶׁהִמְרִיד עָלָיו לְרַמְסוֹ  
בְּזַעַף. וּמַחֲמַת זֶה הִזְקָקוֹ מְקַצֵּתוֹן לְהִמְצִיא לָהֶם תְּרוּפָה לְכֶךָ,  
דִּהְיִנוּ לְהַתִּישׁ כַּח גּוֹפֶם בְּעֵנֻיִּים קָשִׁים וְאַרְכִּים וְסִגּוּפִים  
אֲכֻזָּרִים בְּכַדִּי לְשֹׁכֵר תִּקְףָּ יִצְרָם, עַד שֶׁכָּבַר נִמְצָאוּ  
מִתְחַכְּמִים לְחַבֵּל בְּנִפְשָׁם וּלְסַרֵּס אֶת עֲצָמָן בְּכַדִּי לְהִנָּצֵל  
מִהֲרֹהֲרֵי זְמָה, וְאֵלּוּ הֵן מִן הַשּׁוֹטִים דִּהְיִי גִיסָא, רַחֲמָנָא  
לְצִלָּן. אֲבָל אֲנַחְנוּ הַפְּעוּטוֹת חַיִּבִּים לְטָרַח בְּכָל כּוֹחֵנוּ  
וּלְהַשְׁתַּמֵּשׁ בַּשְּׁנִיָּה וּבַשְּׁלִישִׁית, אוֹ גַם בְּקִשּׁוֹר כָּל הָאֲרָבֶעַ  
דְּרָכִים הַנִּלְכָּדִים בְּפִי הָעֵנִין, בְּכַדִּי לְהַגִּיעַ לְאוֹתָהּ מִדְּרָגָה הָרְצוּיָה  
לִפְנֵי הַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ לְפִי עֲרִכְנוּ.

(סד) מֵה שָׁאִין בֵּן בְּמִשָּׁה וּבְכָל הָעֲנָקִים הַקְדָּמוֹנִים,  
עָלִיהֶם הַשְּׁלוֹם, שֶׁיָּכֻלוּ לְהַשְׁתַּמֵּשׁ בְּדֶרֶךְ חֲזוֹק הַמַּשְׁהוּיִין  
בְּלִבָּד, לְפִי שְׁלֵגִבִּי דִידֵהוּ הִיתָה הִירָאָה עֲצָמָה מְלֵתָא  
זוּטְרָתָא כְּנִל. וּלְתוֹסַפֶּת בְּאוֹר צָרִיף לְהַקְדִּים עוֹד גַּם כָּאן  
מֵה שֶׁנִּתְבָּאֵר לְעִיל, שֶׁהֵם, מַחֲמַת עֲצָם רַחֲב לָבָם הִיתָה  
גְּדֵלַת הַבוֹרָא יִתְבָּרֵךְ נִרְאִית אֲלֵיהֶם בְּסִמּוּף וּבְגָלוּי תָמִיד,  
וְנִתְחַנְכוּ עַל-יְדֵי-כֶךָ בְּעֵנֻה וּבִירָאָה כָּל יְמֵיהֶם, עַד שֶׁנַּעֲשׂוּ  
מְלֵתָא זוּטְרָתָא לְגַבִּיהוּ (שֵׁם בְּמִשְׁל הַגְּאוֹתָן שֶׁנִּכְנַע שְׁלֵא מִדַּעְתּוֹ  
שֵׁם).

(סו) וְהִנֵּה כָּל מִינֵי מִתְחַנְכִּים לֵילֵךְ בְּדֶרֶךְ הַיְשָׁרָה נִקְרָאִים  
”כָּא לְטָהָר” וְזוֹכִים לְסִיעֵתָא דְשִׁמְיָא, וְמֵה גַם אוֹתוֹ מִין  
חֲנוּף שֶׁל יִיג מִדּוֹת בְּכָלֵל, וְאַחַת בְּפִרְט דִּהְכָּא, שֶׁשֵּׁשׁ בּוֹ מְכָל  
הָאֲרָבָעָה מִינִים הַנִּלְכָּדִים,



methods mentioned. When the spirit's strength is quickly sapped through stimulation, it only becomes rejuvenated after a prolonged period. It is thus endangered by the "elephant" — i.e., the immensely strong animal spirit — which is aroused and attempts to trample him for having coerced it to do his will. Because of this, some people adopt the remedy of weakening their bodies with severe and long afflictions and cruel flagellations in an attempt to break the power of their *yetzer*. Some "wise" ones go so far as to injure or castrate themselves so as to save themselves from lewd thoughts! People like this are "the fools in the other direction," God forbid. We, who are insignificant, must use all our efforts to combine the second and third methods, or a combination of all four if necessary, so that each of us — according to his ability — can reach the level acceptable to God.

65. This was not true of Moshe and the giants of previous generations who could employ the method of intensifying the traces left in the memory alone, for the fear of God was a small thing to them. To understand this, we must review that which we had previously noted. Because of the superiority of their hearts, the greatness of God was always before their eyes and apparent to them. They were thus conditioned to be humble and fearful to the point where the fear of God was a small thing for them (see the example in subsection 42 of the vain person whose behavior changes without his being aware).

66. All those who follow a regimen of conditioning so as to follow the path of righteousness are seen as being *those who come to purify themselves*, and merit Divine assistance. This is especially true of those who follow the regimen of conditioning the 13 traits generally, and one who employs the four methods which we have now explained specifically.

ובצרוף כל אותן תרופות (סימן כא  
וסימן סב) ומעשה חשבונותיו, נעשין לו לאדם לעסק הרגל  
תמידי בשכבו, בקומו ובלקתו בדרך, ונותנין לו לאדם  
שמחה בלבו לראות שאינו חי חיי בטלה בהמית אפלו יום  
אחד שלא לצורך תקון נשמתו. מתוקה שנת העובד הזה  
בלילה, ערבה עבודתו ביום, והוא מבלה כל שנותיו  
בנעימים, כמו שאמר הכתוב: "בהתהלךך תנחה אתך,  
בשכבך תשמר עליך והקיצות היא תשיחך" (משלי ו, כב).



By utilizing all of the remedies (see subsections 21 and 62) and accounting procedures, they become a constant accompaniment "when he retires, when he arises and when he walks along the way." They bring joy to a person's heart, for he sees that he is not wasting a single day leading an empty animal life without rectifying his soul. Sweet is the sleep of this laborer [see *KOHELES* 5:11] at night and pleasant is his work during the day. He passes all of his years in contentment, as the verse (*MISHLEI* 6:22) states: *When you walk it will guide you, when you retire it shall guard you, and when you awake, it will be the subject of your conversation.*

## פָּרָק א': מְנוּחַת הַנֶּפֶשׁ

הַתִּגְבֵּר עַל מַאֲרָעוֹת פְּחוּתֵי הָעֶרֶךְ, רָעוֹת אוֹ  
טוֹבוֹת, שְׂאִינָם כְּדֹאֵי לְבַלְבֵּל מְנוּחַת נַפְשְׁךָ:

סז) כָּל זְמַן שִׁדְעָתוֹ שֶׁל אָדָם מִיִּשְׁכַּת עָלָיו, הִרִי נֶפֶשׁוֹ  
הַמְשַׁפֵּלֶת שׁוֹקֵטֶת עַל מִשְׁמָרְתָּהּ וְשׁוֹפֶעֶת בְּמַחוֹ פְּאַבּוּקָה  
בְּרוּמוֹ שֶׁל בְּנִין הַגּוֹף; וְהַנֶּפֶשׁ הַבְּהֵמִית מִשְׁתַּלַּחַת לְהַפְיץ  
אוֹר הַדַּעַת הַהִיא עַל־יְדֵי צְנוּרוֹת הַמַּחֲיִין \* עַל פְּנֵי כָּל הַגּוֹף  
כָּלוּ, בְּכִדֵּי לְהוֹדִיעַ לְאִיבָרִים מַצּוֹת הַנִּשְׁמָה הָעֲלִיוֹנָה וּרְצוֹנָה,  
וּלְהַשִּׁיב לְשׁוֹלְחָהּ דָּבָר עַל־יְדֵי הַחוּשִׁים וְהַרְגָּשׁוֹת שֶׁנִּתְחַדְּשׁוּ  
בָּהֶן, כִּמּוֹ שֶׁאָמַר הַכָּתוּב: "נֵר אֱלֹהִים נִשְׁמַת אָדָם חֹפֶשׁ כָּל  
חֲדָרֵי בֶטֶן" (משלי כ, כז). וְאִזּוּ הוּא הָאָדָם בַּעַל בְּחִירָה וּמוֹשֵׁל  
בְּרוּחוֹ לִקְחַ לוֹ פְּנָאֵי לַחֲשַׁב מַחֲשָׁבוֹת שֶׁל הַמַּלְכָּה וְעִיּוֹן,  
וּלְהַמְצִיא תַּחְבּוּלוֹת לְהַנִּיעַ אֶת הָרוּחַ הַבְּהֵמִי אוֹ לְאַסְרוֹ,  
לְטוֹב לוֹ בַּעֲוֹלָם הַזֶּה וּבַעֲוֹלָם הַבָּא.

אַבָּל מַשְׁעָה שִׁדְעָתוֹ

מִטְרַפֶּת עָלָיו, אִזִּי נּוֹפֶלֶת אִמָּה חֲשֵׁכָה עָלָיו, וְנִטְלָת מִמֶּנּוּ

---

\* פְּצוּלֵי הַחוּטִין הַלְבָּנִים הַיּוֹצְאִים מִן הַמֶּחֱ וְחוּט הַשְּׁדֵרָה וּמִפְּחָרִין  
חִיּוֹת וְהַרְגָּשָׁה עַל פְּנֵי הַגּוֹף (כְּפְצוּלֵי הַגִּידִין הַיּוֹצְאִים מִן הַלֵּב לְחִלְקֵי  
מִזוֹן הַדָּם לְכָל הָאִיבָרִים) נִקְרָאִים צְנוּרוֹת הַמַּחֲיִין. עֶקֶר הַרְגָּשָׁה שֶׁלָּהֶם  
הוּא בְּקְרוּמִיָּהֶן, וּכְשֶׁנִּפְסַק צְנוֹר אֶחָד, אוֹ שֶׁהִקְרוּם שֶׁלוֹ מִתְקַשָּׁה אוֹ  
מִתְרוֹפֵף בִּיּוֹתֵר, אִזִּי מִתְבַּטֵּלֶת חִיּוֹת אוֹתוֹ הָאִיבָר וְהַרְגָּשָׁתוֹ. וּמִצִּינּוֹ  
כִּמָּה מִיָּנִי תַּחְבּוּלוֹת וּסְמָמֵי רְפוּאָה, הַמְסַגְּלִים לְהַקְשׁוֹת הַקְרוּמִים  
הַלָּלוֹ אוֹ לְרוֹפְפִים, וְהַרוֹפְאִים מִשְׁתַּמְשָׁים בָּהֶם (בְּמִקּוֹם שָׂאִין תַּחְבּוּלָה  
אַחֲרֵת) לְשַׁכֵּךְ אֶת הַכָּאב.



## SECTION I — EQUANIMITY

**Rise above events that are inconsequential — both bad and good — for they are not worth disturbing your equanimity.**

67. As long as a man's mind is settled, his intellectual spirit quietly stands guard, spreading its light upon his mind as if it were a torch atop the edifice of his body. The animal spirit is sent to spread this light of knowledge throughout the entire body via the conduits of the brain.\* It appraises the limbs of the commands and will of the sublime soul, and returns their message to its sender through the feelings and sensations which are aroused in them. As the verse (*MISHLEI 20:27*) states: *A man's soul is the lamp of God; it seeks out all the hidden recesses.* At such times [i.e., when his mind is settled], man has free choice and the control over his spirit to take the time to focus his thoughts upon exercising his sovereignty [over his animal spirit] and to devise strategies that activate or restrain his animal spirit for his personal benefit in this world and in the World to Come.

However, when his mind is agitated, a fearful darkness

---

\* The white conduits [nerves] which branch out from the brain and the spinal cord to spread life and sensation throughout the body (like the arteries which branch out from the heart to distribute the blood/nourishment to the various organs) are called the conduits of the mind. Their feeling is concentrated in their membranes. When one conduit is blocked, or if the membrane hardens or weakens excessively, then the affected limb loses its lifeforce and feeling. There are a number of procedures and drugs which can either harden or weaken these membranes. Physicians use them — when there is no other alternative — to deaden pain.

עצה וגבורה, והנפש הבהמית העזובה משתאה ומשתוממת בעת צרה, משתקעת בתרדמת העצלות ונופלת ברעה לאין מרפא, או רוח רעה בהמית אותה, גורתה על גבי קוצים וברקנים, ומדיחה לפעמים גם היא לשוחה עמקה וחשוכה.

סח) יש מין נחש ידוע בארצות אמעריקא, שוגא למין ידוע של צפרים קטנים. והנה הצפור פורח באויר ויושב לו לפוש בראש האילן, והנחש מכירו מרחוק, ורוחש ובא לו על גחונו תחת האילן, ופוער פיו בחמה שפוכה עליו לבלעו. כשהצפור רואהו, מכיר בו גם-כן, ונבעת ומשתקע בעצבות ושעמום החושים, עד שנופל לטרף לפיו.

והפוף

הדברים באותו נער חסר-לב (משלי ז), שכש מגיע לפתח ביתה, דעתו מטרפת עליו ומתחיל לכוון לשום פסיעותיו במתינות תחלה, כמו שאמר הכתוב: "ודרך ביתה יצעד", עד שהרוח התאוה חוטפתו כמהר צפור אל פח (שם).

סט) לפיכך צריך אדם להתגבר מאד לשמר את האבוקה היקרה הזאת, להחזיקה בכח ולהגן עליה תמיד, וזהו מדת מנוחת הנפש, המשמרת את האדם מרעות רבות ועומדת לו בשעת דחקו. אלא שהמדה הזאת עלולה לחלאים רבים ורעים: יש לך אדם שדעתו מטרפת עליו על-ידי שום בשורה טובה או רעה, צער או הנאה כל-דהוא, הבאין עליו בהפסח-הדעת. וגדולה מזו, יש לך אנשים חלושי הדעת, שמתבלבלין על-ידי שום שנוי קטן בענייני ההרגל שלהם, דרך משל: שנטל מטה כסא ושלחן שלו



falls upon him and his counsel and strength are taken from him. The forsaken animal spirit wanders aimlessly, stupefied in its distress, sinking into a lethargic sleep and falling prey to an illness which has no remedy. Or, a perverse animal spirit grabs hold of him, dragging him over thorns and briars, sometimes casting them both into a deep dark pit.

68. There is a certain type of snake in America, a known enemy of a certain species of small birds. The bird flies in the air, stopping to rest atop a tree. The snake, seeing the bird from afar, slithers on its belly towards the tree and opens its mouth wide, angrily threatening to swallow the bird. When the bird sees the snake, it recognizes it as an enemy. It is seized with fright, its senses become paralyzed and it falls into the snake's mouth.

The second reaction [where the animal spirit grabs hold of man] can be seen in the person whom the verse (*MISHLEI* 7:7) characterizes as *the youth void of understanding*. When he arrives at the door of her house [i.e., of his temptress], he approaches hesitatingly, as the verse (*ibid.* :8) states: *and towards her house he walks, until the spirit of desire seizes him as swiftly as the bird falls prey to the trap* (*ibid.* :23).

69. Therefore, man must strengthen himself greatly to preserve this precious torch, to hold fast to it and protect it always. The torch is the trait of equanimity which protects man from many evils and stands by him at his time of need. However, the trait itself is prone to many grave maladies. There are people who become mentally unbalanced when they hear news — either good or bad — or when they experience unexpected pain or pleasure. Moreover, there are weak-minded people who lose their equilibrium with the slightest change in their regular

מִחֲדָר זֶה לְזוּלָתוֹ, אוֹ שֶׁנִּתְגַּלְגַּל בֵּין אָנָשִׁים שָׂאִין מִכִּירִין אוֹתוֹ, וְכֵן בְּמִי שֶׁלֹּא הִרְגִּיל לַעֲבֹד לִפְנֵי הַתְּכָה אוֹ לְדָרֵשׁ בְּרַבִּים מִיָּמָיו וְכִיּוֹצֵא בָּזֶה. חוֹלִים כָּאֵלוֹ צָרִיכִין לְהִתְרַפֵּא עַל-יְדֵי תְרוּפַת הַחֲנוּךְ, וְלִקְבֹּעַ לָהֶם רֶמֶז מְנוּחַת הַנֶּפֶשׁ בֵּין הִ"ג מִקְרָאוֹת שֶׁל תְּקוּן הַמִּדּוֹת שְׁלָהֶם.

(ע) וְהִנֵּה הָאֲרֻכָּנוּ קָצַת בַּעֲנִין פְּרִטִי גְרָמוֹת טְרוּף הַדַּעַת, אֶף-עַל-פִּי שֶׁעָקַר מְקוּמָהּ הִיא בְּחֻכְמַת הַמוֹסֵר וְהַמִּדּוֹת, וְאִין לָהּ שִׁיכוּת בַּמְּלָאכָת הַחֲנוּךְ שֶׁאָנוּ עֲסוּקִים בָּהּ כָּאֵן, מְכַל מְקוֹם נִפְקָא מִנָּה טוֹבָא נָמִי בַּעֲסָק הַחֲנוּךְ גּוּפָהּ, לְפִי שֶׁצָּרִיכִין לְדַקְדֵּק תָּמִיד לַעֲמֹד עַל תֵּכֵן הַמַּחֲלָה וּמִקּוּרָהּ בַּנֶּפֶשׁ, בְּכַדִּי לְמַצֵּא הַתְּרוּפָה הַפְּרִטִית לְאוֹתוֹ מְקוֹם; שָׂאֵם לָאו, לֹא מַבְעִיָּא שְׁעַל-פִּי-רַב אֵינֵן יְכוּלִין לְרַפְּאוֹתָם אֲלֹא בְּמַתִּינוֹת וּבִקְשֵׁי גְדוֹל, אֲלֹא שְׁלִפְעָמִים יְכוּלִין אֲפֹלוֹ לְהַזִּיק לָהֶם.

דֶּרֶךְ מִשָּׁל: שׁוֹר-צָבָא אֶחָד נִתְחַנֵּךְ לְמִלְאכָתוֹ עַל-יְדֵי רוּחַ גִּאָּוָה וְקִנְיָה בְּבִנְי-גִילוֹ, אוֹ לְאַהֲבַת עֲמוֹ, וְהָרִי הוּא נֹצֵב בְּרֹאשׁ חִילוֹתָיו וְרוּאָה אֶת הָאֵשׁ אֲבִדוֹן וּמוֹת סוּגְרִין עָלָיו מִסָּבִיב, וְהוּא עוֹדְנוֹ עוֹמֵד וּמִפְקָח עַל עֲסָקֵי תַחֲבּוּלוֹת הַמִּלְחָמָה בַּדַּעַת צְלוּלָה, כָּאֵלוֹ הוּא יוֹשֵׁב רַעֲנָן וְשָׁלוֹ בְּחֲדָרוֹ. וְהִנֵּה גִבּוֹר כָּזֶה, אֶף-עַל-פִּי שָׂאִין שׁוּם פֶּחַד וְסִפְנָה גּוּפָנִית מִסְּפִיקִין לְזַעֲזַע אֶת אִמְץ לְבוֹ, מְכַל מְקוֹם יְכוּל הוּא לְטָרֵף וּלְהַבְהִיל עַל-יְדֵי פֶחַד אוֹ דֹאָגָה כָּל-שֶׁהוּא בְּדַבָּרִים הַנוֹגְעִים לִירֵאת הָאֱהָבָה וְהַגִּאָּוָה, קִנְיָה וּפְחִיתוֹת הַכְּבוֹד וְכִיּוֹצֵא. לֹא כֵן גִּבּוֹרֵי קְדֻמוֹנֵינוּ, עָלֵיהֶם הַשָּׁלוֹם, שֶׁנִּתְחַנְּכוּ מִנְּעוּרֵיהֶם וּבְטוּחִים בְּתִשׁוּעַת הַשֵּׁם לַעֲוִשֵׁי רִצּוֹנוֹ.



routine; e.g., if their chair or table is moved from one room to another, or if they find themselves in the company of people who do not know them, or if they are asked to serve as the prayer leader or to speak in public when they have never done so. Those who are afflicted in this manner must cure themselves by undertaking a regimen of conditioning and should include the trait of equanimity as one of the 13 traits that they seek to rectify.

70. We have elaborated somewhat regarding the factors that lead one to lose his equilibrium, even though the subject falls into the area of the analysis of character faults and has no application to the regimen of conditioning with which we are dealing. Nevertheless, the subject does have relevance to the overall subject of conditioning, for dealing with a specific character fault entails an analysis of the fault and its root in the soul so as to be able to develop a remedy that can deal with it specifically. Without this in-depth analysis, not only will the cure in most cases necessitate great patience and effort; at times, the cure can be more damaging than the illness.

For example: A general had been conditioned to fulfill his role through his spirit of pride and his envy of his colleagues, or through his love of his people. He stands at the head of his troops and sees devastating fire and death all around him, yet he is able to remain and plan the battle strategies with a clear mind — as if he were sitting serenely in his room. Yet, even someone as brave as him, whose courage is steadfast in the face of physical fear and danger, can become totally unnerved and unsettled by any fear having to do with love, pride, envy or loss of prestige. Our “brave” men of previous generations were not like this, for they were conditioned from their youth and trusted in the salvation that God brings to those who fulfill His will.

עא) וכן יש לך אדם עלול להטֵרף ולהתבלבל מפחד בלילות; חכוך בהמה בכתלו, חושב לרעש הארץ; דלוג החתולים — שודדי לילה; קורה זקופה באויר — כסבור שהוא השטן בעל כנפים, והוא נבעת ברוח יפעם ולב דופק, ולפעמים שנופל בהתעלפות. ותקנתו להתחנך — להתקרב תכף למקום אותה התקלה, למשמש ולפשפש להפיר בה בעוד שלא היה לו פנאי עדין לכח הדמיון שלו לטפל עליה דמיונות כוזבות כלל. ויש מי שדעתו מטרפת עליו מחמת טרדה, כשמוטל עליו איזה עסק נחוץ קצת, הוא נחפז ומשתקע בכעס ומריבה עם בני-ביתו, ולא עוד, אלא שאפילו באותו עסק בעצמו משתומם הוא ומקלקלו, וכך הוא מבלה זמנו בקלקולים ותקנות ומלאכתו אינה נעשית. ורפואתו — להרגיל את עצמו למתינות וישוב הדעת, ומה גם למדת סדר (לקמן פ"ג) וכן כל כיוצא בזה.



71. Similarly, there are people who become unsettled by their fears at night. An animal bumping into a wall becomes an earthquake, jumping cats become thieves and a pole standing straight up is transformed into a winged devil. A person like this is terrified and short of breath, his heart pounds, sometimes he faints out of fear. The remedy is to condition himself — to approach whatever has disturbed him, to touch and feel it before his imagination has the time to enshroud it in illusion. Other people lose their mental balance when they are overburdened; e.g., when they have to perform some kind of necessary duty, they become curt and short-tempered with their families. What is more, they become flustered and ruin whatever it was that they had to do. They thus spend their time repairing the damages that they have caused and have no time to accomplish what they are supposed to do. Their cure? They have to condition themselves to act patiently and calmly as well as to reinforce the trait of order (see Section III) and other similar traits.

## פרק ב: סבלנות

בשארע לך פגע רע, שלא היז בידך לזהר  
ממנו, אל תחמירנו עוד על-ידי צער לריק:

עב) בשלשה מיני שלמיות הקדוש-פרוך-הוא מתפבד בעולמו: ביכלתו, בחכמתו ובחסדו הבלתי בעל תכלית. ושעור הכבוד הזה דומה ממש למלא כל העולם כלו, לפי שאין לך אפלו כמלא גרעין חול אחד בכל העולם כלו פנוי, שלא נברא בו גוף מאיזה מין ידוע המחבר מחלקים שונים בחכמה נפלאה עליונה. ולא עוד, אלא שאפלו כל גרעין וגרעין בפני עצמו אינו נשאר כף על מתכנתו, מחמת שחבור החלקים שלו משתנה תמיד, דהינו, שמעמדן של עכשו מתפרק, והן מתחילין להתקשר באפן אחר, ועל-ידי-כך הגרעין המחבר מהן עוזב ענין טיבו ומהותו שברגע זה, וקונה לו טבע אחרת ברגע שלאחריה. אבל בתוך כך יש לך גרעין אחר כנגדו הממלא מקומו, רוצה לומר, שנכנס במהותו תחתיו באותה רגע ממש;

לפיכך הכל חוזר חלילה, כגלגל זה, שחלק אחד רודף אחר חברו תמיד. שאף-על-פי שכל חלקי הבריאה משתנים תמיד מרגע אחת לחברתה כנ"ל וכמו שאמר הכתוב: "כל הדברים יגעים וגו'" (קהלת א. ח), מכל מקום כלל הכל נשאר קים על מכונו תמיד כשהיה כל ימי רצונו יתברך, כמו שכתוב (שם א. ד): "והארץ לעולם עמדת"; ודבר זה מבאר מאד בחכמת ספור הטבע. אלא שבעולם הדוממין והצמחים, עדין אין בנו יכולת לראות בברור כל-כך, וולתי להפיר שלמות יכלתו



## SECTION II — PATIENCE

**When something bad happens to you and you did not have the power to avoid it, do not aggravate the situation even more through wasted grief.**

72. God's perfection is glorified in this world in three ways: Through His ability, through His wisdom and through His grace which is granted without ulterior motive. The measure of His glory is as great as the entire world, for there is not even a single grain of sand in this world which does not have within it a structure composed of the various elements of the wondrous Divine wisdom. Moreover, every single grain itself does not retain its original structure, for its components are always in flux — i.e., their present structure changes and they begin to reform into a different structure. Thus, the grain composed of these components loses its natural essence and assumes a different nature. Its place is taken by another grain which assumes the original nature; i.e., it assumes the essence that the first grain had before it changed.

The entire process is cyclical, like the turning of a wheel, with one part constantly pursuing the other. Even though all parts of the creation are in a state of change from one moment to the next, as the verse (*KOHELES* 1:8) states: *all things grow weary*, nevertheless, the world as a whole stays the same [since other elements assume the essence that the first element discarded] for as long as God so desires, as the verse (*ibid.* 1:4) states: *and the earth stands forever*. This is all evident in the story of nature, but in the worlds of the inanimate and of plants, we lack the ability to be able to observe this clearly. We

וְחִכְמָתוֹ יִתְבָּרֵךְ בְּלִבְדּוֹ. אֲכֵן בְּבַעְלֵי הַחַיִּים נִכְרִין גַּם חֲסָדָיו  
יִתְבָּרֵךְ בְּאֵר הַיֵּטֵב, וְמֵה גַם בְּחִכְמַת נֶפֶשׁ הַבְּהֵמִית וְהַשְּׂכָלִית,  
שֶׁנֶּגְלִין בָּהּ פְּלִיאֹת חִכְמָה וְהַחֲסֵד הַבְּלָתִי בַּעַל תַּכְלִית  
בְּבִרְוֹר כְּעֶצֶם הַשָּׁמַיִם לְטֹהֵר.

עג) כִּי הֵנָּה, לֹא מִבְּעֵיָא בְּאוֹתוֹ הַמֶּזֶן רַב שֶׁל מִינֵי  
הַנָּאוֹת שׁוֹנוֹת, גִּנְיִן, קוֹלוֹת וְרִיחֹת וּמִינֵי מְתִיקָה לַחֵף  
לְאַלְפִים וְלִרְכָבוֹת, שֶׁכָּרָא הַקְדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא לְעֶנֶג בָּהֶם אֶת  
בְּרִיּוֹתָיו מִדּוֹ הַפְּתוּחָה וְהִרְחָבָה, כְּמוֹ שֶׁאָמַר הַכָּתוּב: "תִּתֵּן  
לָהֶם יִלְקֻטוֹן תִּפְתַּח יָדָךְ יִשְׁבְּעוֹן טוֹב" (תהלים קד, כח).  
וְהָאָדָם, שֶׁחָנַן אוֹתוֹ הַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ יָדְעָה וּבִינָה, מוֹצֵא בָהֶן  
יוֹם-יוֹם עוֹד תְּהוֹם עֲצוֹת שֶׁל הַמַּצָּאוֹת וְצִירוֹפֵי הִרְכָּבַת  
נִפְלְאוֹת שֶׁל נְגוּנִים וְצִיּוּרִים, מִינֵי מַגְמֵר וּמִטְעָמִים רַבִּים  
וְשׁוֹנִים לְאִין קֶץ וְתַכְלָה; וְאִפְלוּ מִן הַצֶּעֶר עֲצָמוֹ יָכוֹל  
לְהוֹצִיא עוֹד תַּכְלִין נִפְלְאִים וְכָל מִינֵי עֶנֶג, כְּחֶמֶץ וּפְלִפְלִין  
לְמִשְׁמָנִים וּמִינֵי מְתִיקָה, בְּכַדֵּי לְרוֹמֵם וּלְהַעֲלוֹת עוֹד תַּעֲנוּגֵי  
נֶפֶשׁ הַבְּהֵמִית שְׁלוֹ.

לְמַעַלָּה מֵהֶם — עוֹד מִינֵי מַעֲדָנִים  
הַרוֹחָנִים שֶׁהַנֶּשְׁמָה הָעֲלִיוֹנָה נְאוּתָהּ בָּהֶן, כְּגוֹן אוֹתוֹ תַּעֲנוּג  
הַנִּפְלָא מַעֲיִן שְׁלִמְעָלָה, לַעֲשׂוֹת צְדָקָה עִם כָּל בֶּשֶׂר וְרוּחַ;  
וְאוֹתוֹ נֵעֵם הַנִּרְאָה בְּשִׁלְמוֹתָיו יִתְבָּרֵךְ, דִּהְיֵנוּ בִּיכְלָתוֹ, חִכְמָתוֹ  
וְחֲסָדוֹ הַנִּשְׁגָּבִים, עַל-יְדֵי הַבְּחִינָה בְּהִרְכָּבַת הַצִּיּוּרִים, כְּגוֹן  
הַקְשׁוּר, הַפְּרוּד, הַשְּׁלוּב וְהַגְּלָגוּל הַתְּמִידִי בְּעוֹלָם הַדּוּמָמִים,  
הַנִּקְרָא "חִימָיָה"; זְרִיעָה, קְלִיטָה, מְזוֹן, גְּדוּל וְזוּוג הַצְּמָחִים;  
תְּהִלּוֹכוֹת אֵיכָרִי בַּעְלֵי הַחַיִּים וְקִשּׁוּרֵי אֲלָפֵי רַכְבוֹת חֲלִיּוֹתֵיהֶן  
וְכו'.



see only the perfection of His ability and His wisdom with clarity. In the animal world, however, we can see His grace clearly, especially through the intelligence of the animal and intellectual spirits which reveal the wonders of His wisdom and His grace which is granted without ulterior motive and which are as clear as the heavens themselves.

73. All of this is apparent not only from the various pleasures, colors, sounds, smells and things sweet to the palate which God created to bring pleasure to His creations, granting them open-handedly, as the verse (*TEHILLIM* 104:28) states: *You give to them and they gather, You open Your hand so that they are sated with good*. Man, whom God blessed with wisdom and understanding, constantly derives from them [i.e., all that God created] ever greater stores of discoveries and wondrous combinations of colors and forms, an infinite variety of aromas and tastes. Even from pain itself [i.e., an unsavory element] man can extract any number of wondrous spices and sources of delight — like vinegar and pepper and certain types of sweets — so as to increase even more the enjoyment available to his animal spirit.

Towering above all these are the spiritual delights in which the subliminal soul exalts — for example, the wondrous, sublime pleasure of acting righteously with everyone. This [i.e., the evidence of God acting according to the needs of all parts of His creation] is the pleasure which man sees in His perfection — i.e., in His exalted ability, wisdom and grace — and which is manifested in the makeup of His creations: in their bonding and separation, in the combining and constant motion in the inanimate world (chemistry); in the planting, rooting,

עד) אלא שאִפְלו רב מיני יסורין ומכאובות לא נבראו אלא לעורר את האדם להזדרז ולבקש לו תרופה, לגדר בפני סכנת כלל הגוף או סכנת איזה איבר פרטי. ובתגברת המכאובות זמן ארך, כשנעשין הן יותר קשין מן המיתה עצמה — הכין השם יתברך תחבולה לשכך זעפם על-ידי ההרגל, או על-ידי תרופות מחלישות הרגשת צנורי המחין הנ"ל (סי' סז בהג"ה); כגון מי שהוא רגיל למחק את הנר הדולק באצבעותיו, מתקשה על-ידי-כך עור שתי האצבעות הללו ומסתלקת מהן אותה ההרגשה החדה הקבועה בראשי אצבעותיו של אדם.

עד למעלה מהם — הדאגה והפחד, הקודמין הרבה להתחלת הצער עצמו, מזרזין את האדם להמלך בנפשו השכלית ולקח לו עצה להפטר אִפְלו מהתחלת הצער, דהינו להפנות מדרך, שלא לפגוע בו כל עקר, או על-כל-פנים לחנקו בחדר הורתו בטרם שיתגלה לאויר העולם. אלא שבכל זאת, מחמת שהאדם עשוי להתרשל או לאטם אָזְנו בפני ההתראה הזאת, מחמת העצלות או רוח התאוות המשרשים בנפשו הבהמית, ועל-ידי-כך הוא נלכד לפעמים בחבלי יסורין הבאים עליו בהסח-הדעת, ואף-על-פי-כן עדין חוט של חסדו יתברך מתוח עליו, להוסיף עוד יגון על יגונו על-ידי החרטה, דהינו כשהוא מסתכל לאחוריו ומצטער הרבה על שלא נזהר בשעת הכשר ולא שמע לקול מוכיחיו ומונְיו, ובכן מתחדד כאבו יותר ויותר לחדרי-בטן, ועל-ידי-כך הוא מתחוקק בעמק הנפש לזכרון לימים הבאים, שלא יחזור ויפשל בהם. והנה צער החרטה הזאת מתמדת יותר מן



fertilizing, and grafting in the plant world; in the complexity of the animal organs and in the interconnection of their thousands of links.

74. Even most types of pain and suffering were only created so as to give man the impetus to hasten and seek a remedy for himself, to serve as a protection for the body in general or for a specific limb. And when pain intensifies and is prolonged, when it becomes more unbearable than death itself, God has prepared a strategy to attenuate it — either through inurement or through medications which desensitize the nerves (see subsection 67). For example, one who is used to snuffing out a candle with his fingers finds that the tips of his fingers become calloused and their normal, acute sensitivity disappears.

Greater than this [i.e., pain and suffering] are the worry and fear which precede the pain. They spur man to apply his intellect to avoid even the beginning of pain — by moving away from its path so that it cannot strike him at all, or at least to choke it at its source before it becomes real. Nevertheless, since man is often careless or pays no heed to these advance warnings — either because he is lazy or because of the desires of his animal spirit — he sometimes finds himself suffering from pain which comes upon him suddenly. Yet, despite this, a thread of His grace is drawn over him and introduces regret which is added to the anguish which he already feels. Man reflects and is greatly sorry for not having been careful while there was still time and for not having heeded either those who offered reproof or his teachers. His anguish penetrates deeper and deeper into his inner recesses and he therefore engraves in his memory a resolution not to repeat [his mistake] and stumble once

## פרק ב: סבלנות

היסורין עצמן, לפי שהיא עשויה להתעורר גם זמן רב אחר שקבר נסתלק הכאב, בכל פעם שנזכר בו; ופעמים שהיא באה אפלו אחר איזה חטא גרידא, אלא שהיא נטפלת אז לצער הדאגה מן הפרעניות ועוקצת מאד בעמק הנפש. וזה מקור התשובה, שנבראה למרק כתמי העונות הישנות ולמחות זכר יצרם מלבבנו.

עה) וגדולה מזו מצינו באותן שנכשלו בפשעים גדולים ועצומים, שאין להם מנוחה כל ימיהם, והם רצין ומתודין את חטאם במקהלות. הרבה רוצחים הבאים במחתרת, מתעוררת רוח-סערה בלבם תכף ואין להם מנוחה, עד שבאים למקום המשפט ומוסרין עצמן למיתה, ועל-ידי-כך מסתלק הנזק, על-ידי שמבערין את הרע מקרב האדם, וגם הם עצמן מתכפרין במיתתן, כמו שאמר הכתוב (משלי כח): "אדם עשק בדם נפש, עד בור ינוס אל יתמכו בו".

עו) וכל זה לא מירי אלא מהרפתקאות רעות שהיינו יכולין להמלט מהם קדם לכן, או שיש בידינו למצא תרופה להתרים כנגדם עכשו. אמנם לאותן מארעות קשות המתרגשין לבוא עלינו בכח, שלא היה בנו יכולת לקדם אותם ולא להתקומם כנגדן בבוז — הכין לנו השם יתברך עדין תרופת חנוך הסבלנות, שעל-ידי-כך יכולין להקהות גם צער הנפש; כמו שמחלישין הרגשת הכאב על-ידי תחבולות — מסגלים להקשות צנורות המחין וקרומיהן, וכמו שאמר הכתוב (שם יח): "רוח איש יכלכל



again. The pain associated with this regret persists longer than does the physical suffering itself, for it can be reawakened long after the pain has itself left him — i.e., every time he recalls what happened. At times it appears after some other sin, associating itself with the worry of impending punishment, stinging the depths of the soul. This is the motivating force that brings man to repent, a force created to cleanse the stains of past sins and to erase the memory of their being from our hearts.

75. More striking than this is what we find regarding those who have stumbled and transgressed major sins. They have no respite all their days, and they run to confess their sins publicly. Many murderers who struck secretly, find their hearts aflame immediately after they have killed, and they have no respite until they come to the halls of justice and turn themselves in to be put to death. In this way the harm is removed; evil is removed from the midsts of society and they [the murderers] achieve atonement through their death, as the verse (*MISHLEI 28:17*) states: *Man who is guilty of spilling another's blood; he will run into the grave, let him not be supported [prevented from doing so].*

76. All that we have said relates only to those vicissitudes which we could have escaped in advance, or which we could find a remedy to deal with once they have occurred. As concerns those serious incidents which come upon us unavoidably and which we were powerless to prepare for or which we could not deal with once they transpired, God has provided us with a remedial regimen — patience. Through this trait, one can dull the soul's pain much as physical pain can be dulled by drugs which harden the nerves that stem from the brain and its membranes. As the verse (*ibid. 18:16*) states:

מחלהו" וכו'. לפיכך אנחנו חייבים לעשות רצון הבורא יתברך שמו, דהינו לטרח לכתחלה באותה דעה ובינה שחננו לשמר את צעדינו ולהשתמש בהם בכל כחנו. ואם בכל זאת באתה עלינו הרעה בהשגחתו יתברך, עדין מחייבים אנחנו להפיר בטובתו האחרונה הזאת, דהינו במידת הסבלנות שהשאיר לנו, להשתמש גם עמה עתה להקל צערנו ולקבל פצעי האוהב הנאמן, המיטיב העליון יתברך, באהבה, שודאי גם הם לא נבראו אלא לטובתנו.

עז) אבל אוי לו לאיש המפנק שלא נתחנך לסבלנות מימיו, שהרי בין היום ומחר סופו לשותות מכוס היסורין של נסיון או כפרה המיעדים לבוא על האדם בעולם הזה, כמו שאמר הכתוב (איוב יד): "אדם לעמל ילד", כי הנה הרגשת צערך וכאבו חדה יותר מכל אדם; ולא עוד אלא שנטפלת אליה גם צער החרטה לריק, כדרך הבוערים האמללים המלאים חרטות של מה-בכך לאמר: אלו לא נכנסתי לעסק זה, לא פגע בי מקרה הרע הזה! ואלו הייתי מתעבב עוד שעה אחת במקום פלוני, לא הייתי נכשל בקאן!

וכיוצא בזה. שהרי לא בראנו הקדוש-ברוך-הוא כלנו נביאים, ולא הרשנו אלא להשתמש באותה זהירות של בינה שחננו ברחמיו, אבל לא להתחכם יותר מדי, כמו שאמר הכתוב (דברים יח, יג): "תמים תהיה עם ה' אלהיך". והמבעט ביסורין של הקדוש-ברוך-הוא ומתרעם על מדותיו, חס ושלום, לוקה ומשתלם בעון כפלים, וטועם



*Man's spirit sustains him in sickness.* Hence, we must fulfill God's will; i.e., at first we must exert ourselves, employing the wisdom and understanding which He has granted us, to guard our steps and use them [i.e., wisdom and understanding] as best we can. If, despite our efforts, we are faced with evil through His providence, we are still obligated to recognize this last favor of His — i.e., the trait of patience which He has given us. We are to utilize it as a means of lessening our pain and accept our wounds as those inflicted by our faithful lover, the exalted Benefactor, for beyond doubt, they [our pain] too were only created for our benefit.

77. Woe to the pampered man who has never been trained to be patient. Either today or in the future he is destined to sip from the cup of affliction — either as a personal trial or as a means of atonement which is meant to befall people in this world. As the verse (*IYOV 5:7*) states: *Man is born to toil.* The pampered man feels his affliction and pain more intensely than others. Moreover, he is also beset with vain regret, like those unfortunate boors who are full of meaningless remorse, making statements like: "Had I only not entered that business, this would have never occurred. Had I only stayed in that place for another hour, I would not have ended up here."

God did not create us all as prophets, and we were only permitted to use our understanding — which He granted us in His mercy — as our protection. He did not, however, permit us to be overly smart, as the verse (*DEVARIM 18:13*) states: *You shall be straightforward with God, your Lord.* One who rejects the afflictions which God brings upon man, or one who complains about His attributes, Heaven forbid, is subject to physical punish-

טַעַם חֲבוּט הַקָּבֶר בְּחַיּוֹ, עַד שְׁמִירַתּוֹ פּוֹקֵעַת בְּקָרְבוֹ.  
וּפְעָמִים שִׁיּוּצָא מִדַּעְתּוֹ, אוֹ מֵת מִתּוֹךְ חֲרוּפִין וְגִדּוּפִין.  
רַחֲמָנָא לְצִלָּן.



ment, pays double for his crimes and suffers the traumas of the grave while still alive, until his bitterness bursts inside of him. At times he loses his mind or dies while cursing and blaspheming, God forbid.

## פָּרָק ג' : סֵדֶר

כָּל מַעֲשֵׂיךָ וְחַסְדֶּיךָ יִהְיוּ מְסֻדָּרִים לָךְ, כָּל  
אֶחָת וְאֶחָת בְּמָקוֹם קְבוּעַ וּבְזֶמֶן קְבוּעַ, וְכָל  
מַחֲשַׁבְתְּךָ תִּהְיֶה פְּנוּיָה תָּמִיד לְמַה שֶּׁלִּפְנֶיךָ :

עח) כָּל זֶמֶן שֶׁהָאָדָם מוּטָל בְּשָׁנָה עֲמָקָה, הֵרִי נִפְשׁוֹ  
הַבְּהִמִית פְּנוּיָה וְרִיקְנִית מְכַל נִדְנוּד צִיּוֹר וּמַחֲשָׁבָה וּקְרוּבָה  
לְמַדְרַגַּת הַצִּמְחִים וְהַדּוֹמָמִים, הַשְּׁקוּעִים בְּמִיתָה מַחֲלָטָה.  
אֲכֹן כְּשֶׁהִקִּיצָה קֶצֶת, אָזִי הִיא מַתְחִלָּתָה לְהִתְגַּלְגַּל בְּמַהְלָךְ  
חֲלוּף הִרְעִיּוֹנוֹת הַנּוֹכַח לְעֵיל בְּעוֹלָם הַדְּמִיוֹן שָׁבָה, אֲכֹל עֲדִין  
אֵינָנָה רוֹאָה וְלֹא שׁוֹמֶעֶת וְלֹא מְרַגֶּשֶׁת שׁוֹם דְּכָר נִרְגָּשׁ מִמָּה  
שֶׁנִּתְחַדֵּשׁ עֵתָה בְּחֻלָּלָהּ שֶׁל עוֹלָם הַגָּדוֹל, לְפִי שֶׁכָּל הִרְעִיּוֹנוֹת  
הֵם אֵינָן אֶלָּא רְשׁוּמֵי הִרְגָּשׁוֹת (שֶׁהִרְגִּישָׁה הַנֶּפֶשׁ קֶדֶם לְכֹן  
בְּזֶמֶן יְקִיצָתָהּ), שֶׁנִּשְׁתַּיְרוּ בְּכַח הַזְכָּרוֹן שֶׁלָּהּ גִּלְגּוּל הִרְשִׁימוֹת  
הַלֵּלוּ, אֲזִי נִקְרָא מַהְלָךְ הַחֲלוּמוֹת, שָׂאִין כָּח לֹא בַּנֶּפֶשׁ  
הַבְּהִמִית וְלֹא בַּשִּׁכְלִית לְשָׁנוֹת אֶת מַהֲלָכָהּ כָּלוּם. אֲכֹל  
כְּשֶׁנֶּעוֹר מִשְׁנֵתוֹ לְגִמְרִי, אָזִי נִפְקָחִים צְנוּרוֹת הַמַּחִין לְהִרְגִּישׁ  
הַשְּׁנוּיִים הַמִּתְחַדָּשִׁים בְּעוֹלָם הַגָּדוֹל, עַל-יְדֵי זַעֲזוּעֵי קְרוֹמֵי  
הַמַּחִין. וּמִכָּל מָקוֹם בְּשַׁעַה שֶׁהַנֶּפֶשׁ הַבְּהִמִית שְׁלוּהָ וּשְׁקָטָהּ  
בְּעֵינֵי סְגוּרוֹת, דִּהְיָנוּ בְּשַׁעַה שֶׁקְרוֹמֵי הַמַּחִין שֶׁקָּטִין וְנָחִין  
לְגִמְרִי, אָזִי חוֹזֵר מַהְלָךְ חֲלוּף הִרְעִיּוֹנוֹת לְמָקוֹמוֹ, כְּעֵין אוֹתָן  
שֶׁל מַהְלָךְ הַחֲלוּמוֹת; זוּלָתִי, שֶׁעֲכָשׁוּ עֵין הַשִּׁכְלִית עַר וְשׁוּלָט  
לְשָׁנוֹתוֹ כְּחֶפְצוֹ וּלְהִגִּיהָ בְּכַדִּי לְסִדְרָהּ בְּאֶפֶן נְאוֹת לְטַבֵּעַ  
עוֹלָם הַגָּדוֹל, לְפִיכֹךְ הוּא מְכַנֶּה אֲזִי מַהְלָךְ הַמַּחֲשָׁבוֹת בְּעוֹלָם  
הַקָּטָן שֶׁלָּהֶם.

עט) וְהֵנָּה, לֹא מַבְעִיָּא בְּמַהְלָךְ הַחֲלוּמוֹת, שָׂאִין בָּהֶם  
שׁוֹם לְחִלּוּחִית שֶׁל דַּעַת וּבִינָה כָּלָל, וְהַכֹּל אֵינּוּ אֶלָּא קְבוּץ



### SECTION III — ORDER

**All your actions and possessions should be orderly — each and every one in a set place and at a set time. Let your thoughts always be free to deal with that which lies ahead of you.**

78. When a person is in deep sleep, his animal spirit is free and devoid of the slightest stirrings of images or thoughts — close to the level of the plants and inanimate objects which are steeped in absolute death. However, when the animal spirit begins to awaken slightly, the process of the passing of thoughts begins to revolve within its imagination, as we mentioned before. Still, it neither sees, hears or feels anything that transpires in the world of reality, for all the passing thoughts which it has are nothing more than the impressions of things which it experienced while still awake and which were stamped into its memory.

This state is called the dream process and both the animal and intellectual spirits are powerless to alter it in the least. However, when the person becomes fully awake, the nerves become capable of feeling the changes in the real world through the vibrations of their membranes. In any event, when the animal spirit is serene and silent with its eyes closed — i.e., when the nerves are at rest — the process of passing thoughts is resumed, much like the dream process, with the exception that the intellect's eye has the power to change it at will and direct it so that it is set in a manner which is attuned to the nature of the real world. This state is referred to as "the thought process of the small world."

79. The dream process is completely devoid of any trace of the functions of knowledge and understanding.

של דמיונות כוזבין ומטרפין בערבוביא — אלא אפלו מחשבות עצמן, אף-על-פי שכבר נתקנו על-פי עצת הנפש השכלית כנ"ל, מכל מקום המשך מהלכן בזה אחר זה נובע עדין ממקור כח הדמיון, והרי אין לנפש הבהמית מצד עצמה שום תפיסה והבחנה מענין הסדר הנכון. לא כן הנפש המשכלת, העשויה להעריך כל פעולותיה על-פי חק קבוע, ולהרגיל גם את הנפש הבהמית למצא קרת-רוח במערכות המסדרות על-פי חק אחד תמיד, ובדרך זה הוא מקל מאד כל כלל מהלך העסקים משך כל ימי חייו של האדם בשני העולמות, דהינו בעולם הקטן ובעולם הגדול (דהינו עולם המחשבות ועולם המעשים).

וזוהי מידת הסדר,

דהינו, שצריך ליחד לכל עסק ועסק מעסקי המחשבות והעיתים זמן קבוע לעצמו, ולפנות לכל עסק ולכל חפץ מעניני העולם הגדול זמן ומקום ידוע לכל אחד בפני עצמו, ולדקדק לציין את תחומיהם בסגים, שלא יכנס האחד לתוך גבולו של חברו. ולפי שגם מדה זו עלולה לחלאים רבים, שצריך להתרפא מהם על-ידי תרופות החנוף, על-פן נקבע לה כזמן גם-כן מקום בין אותן הי"ג רמזים.

(פ) הנה מצינו אנשים בעלי תורה וחכמה ומדות טובות, אלא שמחפזין סדר בעסקי ביתם ובאמנותם עם הבריות, או בעסקי למודם ותפלתם. יש מהם שקלי ביתם ותשמישיהן צבורין או מפוזרין כה וכה — הבגדים והקדרות והמצעות, הערבות והספרים, הכל בכנופיא אחת, באפן שמקצתן אבודים לשעת תשמישן לגמרי, או על-כל-פנים מכלין זמן וכח הרבה לחפש אחריהן תמיד, ומקצתן מויקין בשכונתן זה אצל זה וזה על-גבי זה. ויש לה אחרים,



All that is dreamt is nothing more than a confused agglomeration of false, mixed-up images. Although thoughts are placed into the memory by the intellectual spirit, the sequence in which they arise stems from the imagination, for the animal spirit lacks the ability and appreciation to be able to set them into an orderly fashion. The intellectual spirit, which has the ability to operate according to fixed rules, can condition the animal spirit to find satisfaction in processes that operate according to a fixed and unchanging schedule. By doing this, it greatly facilitates the management of man's affairs in both worlds — in the small one [the world of thought] and in the larger one [the world of action].

This is the trait of order; allocating a set time for each and every thought and analysis, freeing time and space for each and every affair in the world of action, and demarcating the bounds of each with set boundaries so that one not intrude upon the other. Because this trait is often beset by many "maladies" which must be treated through conditioning, we have seen fit to include it within the 13 traits which need reinforcement.

80. We find men who are knowledgeable in Torah, who are wise and possess fine character traits, yet lack order in their household affairs, in their dealings with others, in their studies or in their prayers. There are some whose household utensils and appurtenances are piled atop each other or scattered about — clothing, pots, bedding, tubs and books all in one heap — so that some can not be found when they are needed, or precious time is wasted searching for them, or their very proximity to each other is damaging. There are people who are engrossed in halachic analysis or in making their business accountings while reciting the *amidah*. There

פרק ג: סדר

שמשחקעין בעמק עין הלכות או חשבונות משא-ומתן  
 שלהם בתפלת שמונה-עשרה. ויש מהם הולכים בעינים  
 פקוחות בשוק ואינם רואים ולא שומעין כלום, ופעמים  
 שהן נזוקין על-ידי-כף בגופן או במקמונם, ועל-כל-פנים  
 מתגנים בעיני הבריות. וביותר צריך אדם לדקדק בעניני  
 בלבול הדעת, ולחנך עצמו לפנות כל מחשבתו לאותו ענין  
 שהוא עסוק בו עכשו בלבד, שלא יהא עומד כאן ומחשב  
 באספמיה, מתעטף בציצת ומכרך על התפלין וכיוצא בזה.



are those who walk with their eyes open in the marketplace but see and hear nothing — sometimes causing damage to themselves or their property, and at least seeming foolish to others. One should be extraordinarily careful not to allow himself to become confused and must condition himself to focus all of his attention on what he is doing at that moment. He should not stand in one place and daydream about something totally unrelated; e.g., put on his *tzitzis* and recite the blessing said on *tefillin*.

## פָּרֶק ד': חֲרִיצוֹת

כָּל מַעֲשֶׂה יִהְיֶה עַל-פִּי שְׁקוֹל הַדַּעַת תַּחֲלָה ;  
וּמִשְׁמֶרֶת בְּלִבָּהּ — קוֹם עֲשֵׂה וְאַל תִּתְּרֶה :

פא) הַנִּסְיוֹן מִלְמֵד דַּעַת לַנֶּפֶשׁ הַבְּהִמִית שֶׁל בַּעֲלֵי  
הַחַיִּים עַל-פִּי מַהֲלָךְ הָרַעֲיוֹנוֹת שֶׁלָּהֶם. צָפוּר שְׁנִמְלֻטָּה מִפֶּחַ  
יוֹקָשִׁים פַּעַם אַחַת, כְּשֶׁהִיא רוֹאָה אוֹתוֹ פַּעַם שְׁנִית,  
מִתְעוֹרֶרֶת בָּהּ עַל-יַד־כָּךְ הָרָשִׁימָה הַיִּשְׁנָה מִן הַפֶּחַ, וְאַגְבִּיהָ  
נְמִי רְשִׁימוֹת הַצָּרָה שֶׁלָּהּ בְּמִלְכּוּדָתָהּ, וְהִיא נִזְהָרֶת עַל-יַד־כָּךְ  
וּבֹרַחַת. וְהַנִּסְיוֹנוֹת הֵם מִתְחַזְּקִין וְהוֹלְכִין עַל-יַד־הַהֲרָגָל,  
דִּהְיָנוּ עַל-יַד־צָרוּף הַמִּשְׁהוּיִין שֶׁל הָרְשִׁימוֹת כַּנִּ"ל (הַקְדָּמָה  
ס' נב), עַד שְׁנוּלָדִים מִמֶּנָּה הַתְּאוּוֹת הַמְּלֻמְדוֹת הַנִּ"ל. וְהִנֵּה  
עָקֵר מַהֲלָךְ הַזֶּה הוּא מַהֲלָךְ הַחֲלוּמוֹת כַּנִּ"ל, אֲלֹא שֶׁעַל-יַד־  
שֶׁהוּא נִפְסָק מִדֶּרֶכוֹ בְּכָל עֵת עַל-יַד־הַהֲרָגָשׁוֹת שֶׁבָּעֵת  
הַיִּקְיָצָה, וְחוֹזֵר וּמִתְחִיל בְּכָל פַּעַם אוֹתָהּ הַהֲרָגָשָׁה  
שֶׁנִּתְחַדָּשָׁה בָּהּ עֲכָשׁוּ, שֶׁעַל-יַד־כָּךְ הוּא מִתְקֵן וּמַגֵּה עַל-פִּי  
הַהֲרָגָשׁוֹת מֵעוֹלָם הַגָּדוֹל, עַל-כֵּן נִקְרָא שֵׁם "מַהֲלָךְ  
הָרַעֲיוֹנוֹת". דֶּרֶךְ מִשָּׁל: הַפֶּלֶב פּוֹנֶה מִדֶּרֶכוֹ וְרֵץ לְמִי  
שְׁמוּשִׁיט לוֹ פְּרוּסָה, אוֹ בּוֹרַח מִן הַמַּקָּל, וְכִיּוֹצֵא בָּזֶה.

פב) וְכַמוֹ-כֵּן הָאָדָם בְּקַטְנוּתוֹ, בְּעוֹד שֶׁלֹּא הִתְחִילָה  
הַנֶּפֶשׁ הַמִּשְׁכָּלֶת לַהֲתַנּוּצֵץ בּוֹ כָּלֵל, הוּא לוֹמֵד וְהוֹלֵךְ גַּם-כֵּן  
עַל-פִּי הַנִּסְיוֹן שֶׁל מַהֲלָךְ הָרַעֲיוֹנוֹת כַּנִּ"ל. וְאַמֵּנִם כְּשֶׁהוֹלֵךְ  
וְכֹא בִימִים, עַד שֶׁבִּכְרָה נִפְשׁוֹ הַמִּשְׁכָּלֶת וְהִבְשִׁילָה כָּל צָרָפָה,  
הָרִי הוּא בֶן-חֹרִין לַעֲבֹב מַהֲלָךְ הַנֶּפֶשׁ הַבְּהִמִית, וְלִקַּח לוֹ  
פְּנָאִי לַהֲמִלְכָּהּ בַּעֲצַת בִּינָתוֹ הַרוֹאָה אֶת הַנּוֹלָד. אֲבָל רַבָּא



#### **SECTION IV — DECISIVENESS**

**All of your acts should be preceded by deliberation;  
when you have reached a decision, act without hesitating.**

81. Through use of the thought process, the animal spirit learns by experience. If a bird escapes a hunter's trap once, the memory of that experience is reawakened when it sees a trap again — including the pain it experienced when it was trapped. It is therefore careful and flees. These experiences are reinforced by habit — i.e., by the accumulation of traces into the memory (see Introduction) — to the point where they can themselves create desires [i.e., action caused by conscious thought]. This process is fundamentally similar to the dream process. However, because it is constantly interrupted by the alternating sensations that one experiences when awake, and continues [after having been interrupted] from the most recent sensation [whereas dreams appear randomly], it is therefore attuned and set according to the patterns of the world of action [i.e., the real world]. We therefore refer to it as the thought process. For example, a dog will stop running and will turn to take something being held out to it, or will flee from a stick being raised [through conscious thought based on previous experience].

82. Similarly, a small child — even before his intellectual spirit has crystalized — learns through the experiential thought process. As he grows older and his intellectual spirit develops and matures, he reaches the point where he is capable of controlling his animal spirit [which reacts immediately to stimuli] and can take the time to consider the ramifications of any act by

דַּרְבָּא אִי אָפְשָׁר לְהוֹצִיא דְּבַר מִתּוֹךְ דְּבַר (וּבְכַפְרֵט בְּעֶסְקִים שְׂבִין אָדָם לְחֻבְרוֹ) בְּכַדִּי לְהִבְחִין בֵּין טוֹב לְרַע בְּכַרוּר גָּמוּר;

אֵלָא עַל-פִּי-רַב צְרִיכִין אָנוּ לְהִסְתַּפֵּק בְּסִבְרָא בְּעֵלְמָא וּלְפִסֵּק הַדִּין עַל-פִּי מַה דְּמִסְתַּבֵּר טְפִי; וְלֹא זֶה אֵף זֶה, אֵלָא שְׁצָרִיף לְהִיּוֹת מְהִיר מְאֹד לְהוֹצִיא הַכָּרַע הַסְּבָרוֹת בְּזִמָּן קָצֵר, לְפִי שְׂרַב הָעֶסְקִים צְרִיכִין מְהִירוֹת, בְּכַדִּי שְׁלֹא תַעֲבֹר הַשְּׁעָה הַמְּכַשֶּׁרֶת לְכָף, וְצְרִיכִין עֲקֻשָּׁנוֹת לְנִצָּחַ אֶת הַמוֹנָעִים, וּמִשְׁנַפֵּסֵק הַדִּין כְּמִשְׁפֵּט הַנֶּפֶשׁ הַמְּשַׁכֶּלֶת, אֲזִי חוֹזְרִין וּמוֹסְרִין אֶת הָעֶסֶק הַגּוֹפְנִי לְנֶפֶשׁ הַבְּהֵמִית לְהִיּוֹת פּוֹעֵל אוֹתוֹ בְּכָל תַּקְףָּה הָרוּחַ הַבְּהֵמִי הַחֹזֵק. וְהֵנָּה אוֹתָהּ הַמִּדָּה הַמְּמַצֶּעֶת הַמְּכַנֶּה חָרִיצוֹת אוֹ עֲקֻשָּׁנוֹת, עֲלוּלָה לְחַלְאִים וְהַפְּלָגוֹת, לְסוּר אֵילָף וְאֵילָף מִדֶּרֶךְ הַנִּכּוֹנָה.

פג) דֶּרֶךְ מִשָּׁל: יֵשׁ לָךְ אָדָם שְׁמַקְצֵר בְּהַמְלָכָה מְאֹד, וְכֹאֲלוֹ הוּא נֹחֵג אֶת כָּל עֶסְקָיו בְּעֶצֶת הַנֶּפֶשׁ הַבְּהֵמִית בְּלִבָּד, וְעָלִיו אָמַר הַכְּתוּב (מְשָׁלִי כֹא, ה): "מִחֲשָׁבוֹת חֲרוּץ אֵף לְמוֹתָר וְכָל אֵץ אֵף לְמַחֲסוֹר". וּכְנֶגֶד זֶה יֵשׁ לָךְ אָדָם מְשֻׁכָּל וּמְהִיר בְּאִיזוֹ חֲכָמָה אוֹ מְלָאכָה יְדוּעָה, וְהוּא מְחַסֵּר עֲצָה וְנִסְיוֹן בְּעֶסְקִים אֲחֵרִים; וּכְשֶׁמֻּזְדָּמֵן לְפָנָיו אֵיזָה עֶסֶק זֶר, אֲזִי הוּא חוֹשֵׁב וּמִתְחַכֵּם וּמִתְנַחֵם, וְחוֹזֵר וּמִתְעַצֵּץ וְחוֹזֵר וּמְפַקְפֵּק לֹאִין קֵץ; וְהָרִי אָדָם זֶה, תַּקְנָתוֹ — קִלְקָלָתוֹ, לְפִי שְׁעַל-יָדֵי שְׁהוּא בִּרְ-שָׁכָל, הוּא יָכוֹל לְהַמְצִיא תְּמִיד פָּנִים לְכָאן וּפָנִים לְכָאן לֹאִין סוּף, אוֹ עַל-כָּל-פָּנִים הוּא מְאַחֵר אֶת זְמַן כָּל



employing his power of understanding. For the most part, however, it is impossible to determine what the ramifications of any act will be — especially when they concern interpersonal relationships — so that one would be able to discriminate between good and evil with complete precision.

Generally, one must be content to rely on logic and make his determination based on probability. Moreover, one must reach his logical decision quickly, for most situations require alacrity so that the opportune moment does not pass. One must be stubborn so as to overcome all the impediments that stand in the way of making a decision. Once the intellectual spirit has reached its decision, the physical performance is relegated to the animal spirit to be executed with the full vigor which it possesses. This trait — which we refer to as decisiveness or obstinacy — is susceptible to many complications and extremes which can drive it away from the desired direction.

83. For example: There are people whose process of deliberation is so short that it seems as if they conduct all their affairs solely according to the advice of their animal spirits. About them, the verse (*MISHLEI 21:5*) states: *The thoughts of the zealous are superfluous and those who are hasty reap only loss*. Then there are people who are intelligent and quick in a certain field of learning or in a certain craft but who lack ideas or experience in other fields. When faced with a situation with which they are unfamiliar, they think and reflect and ponder, then they consult and think again interminably. This man's virtue is, in truth, his problem. Because he is intelligent, he can always find endless rationales that support different courses of action. Because of his inability to reach a final

הַעֲסֹק אוּ מִקְצָתוֹ, אוּ שֶׁהוּא מִתְעַכֵּב לְדַחוֹת אֶת הַעֲסֹק  
בְּשֵׁה"י וּפְה"י יָמִים וְשָׁנִים, וְעַל-יְדֵי-כֵן הוּא מִפְסִיד לְהֵנֹת  
מִשְׁכָּרוֹ זְמַן רַב.

דֶּרֶךְ מִשָּׁל: פְּלוּנִי שׁוֹקֵל בְּדַעְתּוֹ לִקְנוֹת לוֹ  
חֶבֶר לִקְבֹּעַ לוֹ עֲמוֹ עֲתִים לְתוֹרָה וְעִבּוּדָה, וְהוּא מִתִּישֵׁב  
וְהוֹלֵךְ וְנִדְחָה מִפְּנֵי הַמוֹנְעִים וְהַמְלַעֲיָגִים, עַד שֶׁאוֹתוֹ חֶבֶר  
מוֹצֵא לוֹ חֶבֶר אֲחֵר כְּנֻגָּדוֹ, וְלִכְל הַפְּחוֹת הוּא מְבַטֵּל שָׁנָה  
אַחַת אוּ חֹדֶשׁ אֶחָד מִתְלַמּוּד-תּוֹרָה. וְכֵן בְּמִי שֶׁנִּזְדַּמְּנָה לוֹ  
מִצְוָה דְּרַבִּים, וְהוּא מִשְׁתַּהֵּה וְהוֹלֵךְ עַד שֶׁנַּעֲשִׂית הַמִּצְוָה  
כֻּלָּה אוּ מִקְצָתָה עַל-יְדֵי אֲחֵרִים, וְכֵן כָּל פְּיוֹצֵא בָּזָה, הֵן  
בְּמִלִּי דְשִׁמְיָא, הֵן בְּמִלִּי דְעֵלְמָא.



decision, opportunity passes him by or he delays an enterprise with his hesitations for days or years thus sacrificing their benefits for long periods of time.

For example: A person is considering whether he should strike up a friendship with someone else so as to study Torah or engage in the Divine service with him. He continues to deliberate and hesitate because of people who obstruct him or mock him — and, in the meantime, the other person finds someone else. At least [i.e., even if the other person does not find someone else], he will have wasted a year or a month of Torah study. Similarly, one might be presented with the opportunity to fulfill a *mitzvah* which will benefit the public, but because of his procrastination, that mitzvah might be done completely or partially by someone else. This problem relates to both the affairs of Heaven and the affairs of man.

## פָּרָק ה': נְקִיּוֹת

לא ימצא רבב וכעור בחפציה ובדירתה.

וכל־שֶׁפֶן בגופה ובבגדיה :

(פד) האדם, משעה שהוא נולד ונפקחו כלי הרגשתו ואזניו ועיניו לראות ולהפיר חלקי בנין העולם הגדול הזה, הוא הולך וגדל, רואה יום-יום בריות חדשות, מיני בעלי החיים, אילנות ועשבים שונים בטבעם וצבעם וריחם ושמורתם וכו', והוא מכניס רשימות הדיוקנים הרבים ההם בזה אחר זה לאוצר הזכרון שלו, ומאסף אותם אחת לאחת לבנות מהם תבנית עולם קטן במשפיות נפשו הבהמית, והולך ומוסיף בו עוד דמות בריות חדשות תמיד, או דקדוקי פרטים איברים צפונים שנתגלו לו בדיוקנים הישנים, עד שנמצא עולם הקטן הזה משכלל בתקונו וצביונו, מעין העולם הגדול. ואחר-כך מתנוצצת בזה גם נפש המשכלת, למשל להאיר ולשוטט עיני השגחה בעולם הקטן הזה, מעין השכינה שלמעלה. ואז מתחיל האדם לנקות עור בשרו מלפלופי טיט ולכלוף שהיה מתגולל בהם עד עכשו, בכדי להתקין את גופו לבית-זבול אל הנשמה העליונה האיסטניסית מאד ומואסת כל דבר תעוב ושממה.

(פה) והנה כל התורה כלה, שבכתב ושבצל-פה, מלאה אזהרות של נקיות וטהרה: מצות קדוש ידים ורגלים, נטילות וטבילות, חפיפה ורחיצה בחמין וכו', הנאים מאד לאמה הישראלית ולכל מאמינים בבורא עולם שהשכינה שרויה ביניהם; ובעינן "והיה מחניה קדוש, ולא יראה בך



## SECTION V — CLEANLINESS

**Let no stain or ugliness be found in your possessions or in your home, and surely not on your body or clothes.**

84. From the time of his birth, when the sensory organs — the eyes and ears — become receptive to the components of the world at large, man progresses. From day to day he sees new things: different species of animals, trees and herbs which are different in their nature, their color, their aromas and sizes. He assimilates traces of these impressions into his memory one by one, collecting them to build a framework of a private world within the psyche of his animal spirit. He continually adds new forms or previously hidden details of forms which he had already seen until this small world is almost as sophisticated as is the great world. Afterwards, the intellectual spirit crystalizes within this collection, reigning over it and illuminating it so that it controls this small world, much as the *Shechinah* exercises its providence over the world at large. It is then that man begins to cleanse his body of the tar and dirt in which he was immersed so as to render his body fit to serve as a receptacle for his supernal soul which is most fastidious and loathes all forms of sordidness.

85. The entire Torah — written and that which is orally transmitted — is replete with exhortations to cleanliness and spiritual purity. The ablutions of the feet and hands [by the *kohen*], the washing of the hands and ritual immersions, cleaning and washing in warm water and so on, are becoming to the Jewish nation and to all who believe in the Creator and among whom the *Shechinah* dwells. As the verse (*DEVARIM 23:15*) states: *And your*

עָרוֹת דָּבָר וְכו' (דברים כג, טו). עַל אַחַת בִּמְה וְכִמְה  
לְתַלְמִידֵי־חֲכָמִים, שְׁצָרִיכִין לְהִתְקַדֵּשׁ עוֹד יוֹתֵר שֶׁלֹּא יִהְיֶה  
גּוֹפֶם מְחַלְל עַל הַבְּרִיּוֹת, כְּמוֹ שֶׁאָמְרוּ חֲכָמֵינוּ ז"ל (שבת קיז):  
כָּל תַּלְמִיד־חֲכָם שֶׁנִּמְצָא רֶכֶב עַל בִּגְדוֹ, חֵיב מִיתָה; וְאָמְרוּ  
זְכוּרָנָם לְבִרְכָּה: מִשְׁתּוֹ שֶׁל עַם־הָאָרֶץ כָּאוֹצֵר בָּלוֹם, וְאָמְרוּ:  
נְקִיּוֹת מְבִיאָה לַיָּדִי טְהֵרָה וְכו'.

פו) צֵא וּלְמַד: אִם פָּגַע בָּךְ אָדָם מִנָּה אֶחָד, שֶׁמִּנְעָלָיו  
וּבְתִירֵגָלָיו טוֹחִים בְּטִיט; עֲטָרָה גְדוֹלָה שֶׁל רֶפֶשׁ מִקֶּפֶת  
שׁוּלֵי בִגְדוֹ סָבִיב; כְּתָנָתוֹ וּמִלְבוּשָׁיו קְרוּעִים פְּרוּמִים  
וּמְזוּהָמִים עַל בִּשְׁרוֹ, הַמְצִיץ בְּשַׁחְרוּתוֹ מִתּוֹךְ חוֹרֵיקָן; שְׁעָרוֹת  
רֹאשׁוֹ מְחֻפִּין בְּנוֹצוֹת וְכָל בִּשְׁרוֹ מְגַעַל בְּכַתְּמִים. וְהִנֵּה נִפְשׁוֹ  
שֶׁל אָדָם קָצָה וְנִרְתַּעַת לְאַחֲוִירָה תַּכְף בְּתַחֲלָה, בְּעוֹד שֶׁלֹּא  
שָׁמָּה עַל לֵב לְהִבְחִין עֲדִין, שֶׁמָּא הוּא עֹשִׂיר גּוֹלָה וְיֵרֵד  
מִנְּקָסָיו, שֶׁמָּא בֶּן־טוֹבִים הוּא, וְשֶׁמָּא בֶּן־תּוֹרָה וְכו'.

וּמֵאַחֵר

שֶׁאַתָּה מְדַקְדֵּק וְרוֹאֶה בְּמוֹמִין שֶׁל אֲחֵרִים — שִׁים לְבָךְ  
לְהִיּוֹת נֹזֵק בְּשִׁלְךָ, וְאֵל תֹּאמַר: בְּמִלִּי דִשְׁמִיָּא אֲנִי עוֹסֵק  
לְצַרְךָ נִשְׁמָתִי, וְהִיאֲךָ אֶטְפֵּל בְּתַקּוּנִי גּוֹפִי לְמַרְאִית־עֵין שֶׁל  
אֲחֵרִים! שֶׁכֹּכֵר אָמְרוּ רַבּוֹתֵינוּ ז"ל: גְּדוֹל כְּבוֹד הַבְּרִיּוֹת,  
שְׂדוּחָה לֹא־תַעֲשֶׂה שְׁבַתוֹרָה.



*encampment shall be holy, and He shall not see in you a foul thing.* How much more must Torah scholars sanctify themselves so that their bodies not be debased in the eyes of other men. As our Sages (*SHABBOS* 114a) said: *Any Torah scholar who has a stain found on his clothing incurs the penalty of death.* They also said (*BAVA BASRA* 58a): *The bed of an ignoramus is like a storehouse,* and (*AVODAH ZARAH* 20a): *Cleanliness leads to purity.*

86. You can see this for yourself. If you are accosted by a loathsome looking man — his shoes and socks covered with mud, a wreath of mire surrounding the edges of his clothing, his shirt and pants torn and tattered and filthy, with his dirty flesh peeping out from the holes, his hair covered with feathers and his skin marked with disgusting stains — you immediately recoil in revulsion without pausing to think that your impression may be erroneous. Perhaps this man is a wealthy person who has lost his land and his wealth? Perhaps he is from an upstanding family — a Torah scholar possibly?

If this is the way that you are affected by the shortcomings of others, then you had better remember to take care of yourself. Don't say, "I am preoccupied with Heavenly matters. How can I waste my time with bodily matters just for the sake of appearances?" Our Sages said (*MENACHOS* 37b): *Human dignity is great, for it overrides a negative precept of the Torah.*

## פָּרָק ו: עֲנוּה

הַשְׁתוֹקֵק תָּמִיד לִלְמַד דַּעַת מִכָּל אָדָם,  
לְהַפִּיר חֲסִירוֹנוֹתֶיךָ וּלְתַקְנָם, שְׁעַל-יְדֵי-כָךְ  
תִּלְמַד לְהַסִּיחַ דַּעְתְּךָ מִמַּעַלּוֹתֶיךָ וּמִמּוֹמִין  
שֶׁבַח-בְּרָךְ:

(פז) אֲהַבַת הָאָדָם אֶת עֲצָמוֹ הִיא הָעֲזָה שֶׁבְּאַהֲבוֹת  
שֶׁהִטְבִּיעָה הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ בְּנַפְשׁ הַבְּהֵמִית, וּמִתְפַּשֵּׁט עַל גּוּפוֹ  
וְעַל צִאֲצָאִי מַעֲיוֹ וְעַל קִנְיָנוֹ וְעַל כָּל שְׂאָר דְּבָרָיו, עַד שֶׁיֵּשׁ  
בָּהּ כֹּדַאי לְדַחוֹת כָּל מִינֵי רוּחוֹת מְצוֹיוֹת שֶׁל תַּאֲוָה וְצַעַר  
הַמִּתְנַגְדִּים לוֹ בְּעִנְיַי בְּרִיאוֹת גּוּפוֹ וְגִדּוּל בָּנָיו וּשְׁמִירוֹת  
קִנְיָנוֹ. מִכָּאֵן נוֹלֵד הַכְּבוֹד הָאֲמֵתִי, שֶׁגַּם הוּא מְטַבֵּעַ בְּחוֹתָם  
הַבְּרִיָּאָה הַמִּפְתָּח בְּחֻכְמָתוֹ יִתְבָּרַךְ, דִּהְיָנוּ שֶׁהָאָדָם עָשׂוֹי  
לְשִׁמְחַ כְּשֶׁאַחֲרֵים נִהְיִין לְהַסְתַּכֵּל בְּמַעַלּוֹתָיו.

(פח) אֵלָּא שְׁמָדָה זֶה דּוֹמָה לְכָל שְׂאָר הַהֲנָאוֹת הַמְטַבְּעוֹת  
בְּאָדָם, שֶׁעָקָר יִצִּירְתָּהּ הִיְתָה לְתַכְלִית מְכוּנָתָה מֵאֲתוֹ יִתְבָּרַךְ.  
אֲבָל כְּשֶׁמִּפְּלִיגִין בָּהֶם, נַעֲשִׂים רוּחוֹת שֶׁל סַעְרָה שְׁלֵא עַל-פִּי  
חֲנוּךְ הַנֶּפֶשׁ הַמְשַׁכֶּלֶת (סִימָן ד), וְסוֹפֵן לְהַשְׁתַּעֲבֵד בְּנִשְׁמָה  
הַיִּקְרָה וּלְכַבֶּשָׁה לְשִׁפְחָה לְתַאֲוֹתֶיהָ הַמְלַמְדוֹת, וְהֵן הֵן עָקָר  
חֲרִיצָתוֹ שֶׁל יֵצֶר הָרָע. וּמֵן הַכְּבוֹד הַיָּשָׁר נַעֲשִׂית רְדִיפָה אַחֵר  
הַכְּבוֹד, עַד שֶׁנִּתְעָה לְהַעֲרִים וּלְהַמְצִיא כְּמָה מִינֵי זִיכְּנוֹת  
וּשְׁקָרִים לְהַטְעוֹת אֶת הַבְּרִיּוֹת, שִׁימְצָאוּ בוֹ מַעַלּוֹת בְּדוֹיּוֹת  
שֶׁהוּא נַעֲזֹר וְרִיק מֵהֶם, וְעַל-כֵּל-פָּנִים לְהַתְאֲוֹת לְרֹדֶף אַחֵר  
חֲבֵרַת בְּנֵי-אָדָם הַקְּטָנִים מִמֶּנּוּ, בְּכַדִּי לְהַתְעַלֵּס בִּיתְרוֹנוֹ  
עֲלֵיהֶם, וּבְדֶרֶךְ-כָּלֵל לְהַשְׁתַּעֲשֵׁעַ וּלְעִין תָּמִיד בְּמַעַלּוֹתָיו,  
וּלְגִלוֹת אֲפָלוֹ הַיּוֹתֵר קִטְנוֹת שֶׁבְּמַעַלּוֹת עֲצָמוֹ וְהַיּוֹתֵר קָלָה  
בְּמוֹמִין שֶׁל חֲבֵרוֹ, בְּכַדִּי שִׁימְצָא מְקוֹם לְהַתְנַאוֹת אֲפָלוֹ



## SECTION VI — HUMILITY

**Always seek to learn wisdom from every man, to recognize your failings and correct them. In doing so you will learn to stop thinking about your virtues and you will take your mind off your friend's faults.**

87. Man's self-adoration is the strongest love that God implanted within the animal spirit. It spreads to include his body, his offspring, his possessions and everything related to him, until it is strong enough to overcome all the normal desires and pain that come into conflict with his physical well-being, the raising of his children and the protection of his property. It is from this self-adoration that honor stems; a concept which was also implanted in man through God's wisdom. It is the nature of man to experience pleasure when others admire his virtues.

88. This trait — like all other pleasures implanted in man — was primarily placed within him to fulfill a specific purpose desired by God. When taken to the extreme, however, it becomes a tempest which is antagonistic to the regimen of the intellectual spirit (see subsection 4). The end result is that it subjugates the precious soul and makes it subservient to its acquired desire. This is the prime enterprise of the *yetzer ha-ra*: to have the desire for real honor degenerate into the pursuit of honor.

The point is reached where one resorts to various subterfuges and deceptions so that others might see virtues in him which he lacks! Or, he may seek out the company of men of lesser stature so that he can relish his own superiority. Generally, man finds his delight in examining his own virtues, in discovering even the smallest of his positive attributes and the most minute fault of his friends, for he can then find reason to be proud even when in the company of great men whose little fingers

בַּחֲבוּרַת אֲנָשִׁים גְּדוּלִים שֶׁקָּטְנָם עָבָה מִמֶּתְנִיּוֹ, עַד שֶׁיִּכּוֹל לְהַעֲזוֹ וּלְהַפְקִיר אֶת פָּנָיו לְכָל־מֹות וְרָק.

דֶּרֶךְ מָשָׁל: מִי שֶׁפָּנָיו

מִכְעָרוֹת בְּיוֹתֵר, וּמִרְגִּיל אֶת עֲצָמוֹ לְרֹאוֹת בְּאַסְפֵּקְלָרִיא יוֹם-יוֹם, עַד שֶׁתִּגַּל גִּפְשׁוֹ לַחֲזוֹת בִּיפְיוֹ; אוֹ מִי שֶׁקּוֹלוֹ עֵב כְּגַעֲיַת הַחֲמוֹר, וְהוּא רָגִיל לְהַשְׁמִיעַ לְרַבִּים, שֶׁסּוֹכֵר לְהַהֲנוֹתָם בְּנַעַם קוֹלוֹ וּבְאַרִיכַת זְמִירוֹתָיו, עַד שֶׁמַּעֲצִים עֵינָיו אֶפְלוֹ כְּנֶגֶד הַמַּשְׁחָקִים עָלָיו בְּפָנָיו. וַיֵּשׁ מִתְעַנֵּג לְהִרְחִיב פֶּה וּלְשׁוֹן בְּמִקְהֵלוֹת, כְּדִי לְהַשְׁמִיעַ דְּבַר שְׁטוֹתוֹ וּלְהַכְאִיכָם בְּגִסּוֹת רוּחוֹ, כְּמוֹ שֶׁאָמַר הַכָּתוּב (מְשִׁלִּי יד, ג): "בְּפִי אֲוִיל חֹטֵר גִּאָּוָה וְגו'". וְזֶהוּ עֲנִין מֵה שֶׁאָמְרוּ חֲכָמֵינוּ ז"ל: כָּל גֵּא שׁוֹטֵה, שֶׁאֶפְלוֹ מִי שֶׁהִרְגִּישׁתָּ גִסּוֹת הָרוּחַ שְׁלוֹ חֲדוּדָה כָּל-כָּף, עַד שֶׁמִּתְלַהֵב בְּחִרְיָאֵף כְּנֶגֶד מִי שֶׁפּוֹגֵעַ בְּכָבוֹד עֲבָדוֹ — מִשְׁתַּטֵּה וְיוֹצֵא מִדַּעְתּוֹ לְמַכּוֹר עֲצָמוֹ לְכָל הַבְּזִיוֹנוֹת וְהַשְׁפָּלוֹת הַלָּלוּ עַל-יְדֵי גִאָּוָתוֹ.

פֹּט) וּלְמַחֲלָה זֹו צָרִיף לְהִתְחִיל הַחֲנוּף בְּדֶרֶךְ הַפּוּקָה, וְהֵינּוּ לְהִרְגִּיל עֲצָמוֹ לְהִיּוֹת בּוֹלֵם אֶת פִּיּו בַּחֲבוּרוֹת אֲנָשִׁים קָטָנִים מִמֶּנּוּ, וְכָל-שָׁכֵן גְּדוּלִים, וּלְהִתְחַנֵּף לְהוֹצִיא מֵהֶם, מִדְּבוּרֵיהֶם וּמִמַּעֲשֵׂיהֶם, יִדְעוֹת חֲדָשׁוֹת תָּמִיד לְתוֹעֵלַת עֲצָמוֹ לְתַקּוֹן מִדּוֹתָיו, וּבְדֶרֶךְ כָּלֵל לְחַנּוּף אֶת עֲצָמוֹ לְהִיּוֹת מְהִיר לְמַצָּא אֶפְלוֹ מַעֲלוֹת הַיּוֹתֵר קָטָנוֹת שֶׁבַּחֲבָרוֹ, אֲלֵא שֶׁהֵן גְּדוּלוֹת לְגַבִּי דִּידָהּ, וְלְהִיּוֹת נִבְהָל מִמִּדּוֹת גְּרוּעוֹת קָטָנוֹת שֶׁחֲבָרוֹ מִתְגַּנֵּה עַל-יְדֵיהֶן, כְּשֶׁנִּזְכָּר שֶׁיִּשְׁנֶן גַּם בּוֹ, וּמֵה גַם כְּשֶׁאוֹתָהּ מְדָה גְרוּעָה הַקָּטָנָה הִיא הִיא הַגִּאָּוָה עֲצָמָהּ.



are thicker than his loins. He reaches the point where he becomes absolutely brazen and exposes himself to ridicule and contempt.

For example, one who is ugly but looks into the mirror every day, can convince himself that he is beautiful. Or, one whose voice sounds like the braying of a donkey but accustoms himself to sing in public, can imagine to himself that the sweetness of his voice and his interminable singing brings his audience pleasure. So convinced is he, that he closes his eyes and does not notice that he is being laughed at. Then there are those who delight in speaking publicly, relishing the opportunity to spew forth their idiocies, torturing their listeners with their vanities. As the verse (*MISHLEI* 14:3) states: *The stick of pride is in the mouth of the fool*. It was to this that our Sages were referring, when they said (*MIDRASH MISHLEI* 14): *Every proud man is a fool*. One who is so full of pride that he becomes angry even if his servant is slighted, acts like a fool and loses his sense of propriety, suffering all sorts of humiliations and abasements — all because of his pride!

89. This malady requires reverse conditioning; i.e., one must accustom himself to remain silent even when in the company of men of lesser stature, and he surely must do so when he is in the company of great men. He must train himself to elicit new ideas from their speech and actions which will be beneficial in correcting his traits. In general, he has to train himself to quickly detect even the slightest virtues in his friends, virtues which are great in comparison to his. He must also be aghast when he sees his friend taking pride in a minor, degrading trait and remember that he too suffers from that same trait — especially when that minor, degrading trait is none other than pride itself!

## פֶּרֶק ז': צֶדֶק

מאי דסני עלך, לחברך לא תעבִיד:

צ) נתבאר לעיל (סימן פז), שאהבת האדם את עצמו היא אהבה עזה שהטביע השם יתברך בנפש הבהמית מפני תקון העולם. אלא מחמת שנפש הבהמית לעולם מעשה ואינה מצוה בפ"ל (סימן ח), לפיכך אין לה אלא נהם כריסה בלבד (שם). ואמנם הנפש המשכלת מצוה לעשות רצון קונה, דהינו להיטיב לברואים, ובפרט לאדם החביב להקדוש-ברוך-הוא, שבראו בצלם (\*), ומה גם למאמינים בבורא שמים וארץ, בישנים המרגישין בצער נהמא דכסופא, ורחמנים על המצטרף לבריות, שפניו משתנות בקרום — לנו נאה להיות גומלי חסדים, דהינו לדבק במקדו של הקדוש-ברוך-הוא בפ"ל, וביותר לאהב לכל מאמינים בשם, שנודעת לו חבה יתרה, שנצטוה גם הוא על האהבה הזאת מפי הגבורה, שנאמר (ויקרא יט, יח): "ואהבת לרעך כמוך", ואמרו רבותינו ז"ל, שזה יסוד כל התורה בלה.

ובמקום אחר אמרו: בא חכוק ודעמידן על אחת.

---

(\*) תה לשון התוספות-יום-טוב (אבות ג, יד) בדבור המתחיל "חביב אדם שנקרא בצלם", פרש רש"י: לכן מוטל עליו לעשות רצון קונו וכו', ולכל אדם אמר רבי עקיבא וכו', ואף לבני נח וכו'. וכל המקבל שבע מצות ונהר לעשותן, הרי זה מחסידי אמות העולם ויש לו חלק לעולם הבא וכו', עין שם.



## SECTION VII — RIGHTEOUSNESS

**What is hateful to you, do not do to your neighbor.**

90. We already explained (see subsection 87) that self-adoration was implanted by God within the animal spirit for the good of the world. However, since the animal spirit is always compelled but never commanded (see subsection 8), it can only seek its own satisfaction. The intellectual soul, on the other hand, is commanded to fulfill the will of its Creator; i.e., to do good for all that was created [He is especially commanded to benefit] man who is God's treasure, for man was created in His image.\* [This is even more applicable] to those who believe in He who created the heavens and earth, who are embarrassed for they have to accept the "bread of shame" [i.e., sustenance that He grants even though they are not worthy which leads them to be ashamed], and who are merciful to those who require public assistance and are embarrassed by their need. It is befitting that one exercise lovingkindness; i.e., bond himself to the attributes of God [by emulating the Divine trait of extending lovingkindness to his fellow man], in particular to love all who believe in God, for he was obligated by God to *love your neighbor as yourself* (VAYIKRA 19:18), an obligation which our Sages characterized as being the foundation of the entire Torah.

Elsewhere they said (MAKKOS 24a): *Chavakuk came and*

---

\* The Tosafos Yom Tov (AVOS 3:14, s.v. *chaviv adam*) writes: Rashi explains, Man must fulfill G-d's will ... and Rabbi Akiva said that this applies to all men ... even to the children of Noach [i.e., not only to Jews]. All who accept the Seven Noachide Laws and are careful to fulfill them are considered to be of the righteous of the nations and have a share in the World to Come.

שנאמר: "וצדיק באמונתו יחיה". וגרסינן במדרש משלי: "איש אמונות רב ברכות, ואין להעשיר לא ינקה" (משלי כח, כ) — הנזכר ונותן באמונה, נכסיו מתרבים, והקדוש-ברוך-הוא מזמין לו פרנסתו, מפני שבני-אדם בוטחין באמונתו, ויהיה ממונם מצוי לו תמיד; ולא די לו שמתפרנס מן האמונה, אלא שנקרא צדיק, שנאמר (חבקוק ב): "וצדיק באמונתו יחיה", עד כאן לשון ר"ח, ריש פרק מו"מ. ונאמר: "אשר יעשה אתם האדם וחי בהם", ואמרו רבותינו ז"ל: גדולה תורה, שהיא נותנת חיים לעושהה בעולם הזה ובעולם הבא וכו'.

והן אמת, שאין אנו יודעין עכשו פיצור כלולה כל התורה במצוה זו, ואין בידינו להשיב ליצר הרע ולאמות העולם מה טעם לשעטנו ופרה אדמה וכו', מכל מקום כלולין בחנוך הזה אפלו אצלנו מצות שבין אדם לחברו, כגון המניעה מגנבה וגזלה, עולה ואונאה, קנאה, שנאה ומלשינות וכיוצא בזה, ומה גם שיש בכלל הזה אפלו מצות עשה של גמילות חסדים כנ"ל.



*condensed them [the precepts] into one, as the verse (CHAVAKUK 2:4) states: The righteous live because of their trustworthiness. The Midrash Mishlei explains: A man who is trustworthy has many blessings, but he who makes haste to accumulate wealth will not be cleansed [of sin] (MISHLEI 28:20) — if one conducts his business dealings in good faith, his possessions will increase and G-d will make his livelihood readily available, for men trust him because of his good faith and their money will always be deposited with him. Moreover, not only does he earn his livelihood because he is trustworthy; he is called a tzaddik as well, as the verse (CHAVAKUK op. cit.) states: The righteous [tzaddik] live because of their trustworthiness. Another verse (VAYIKRA 18:5) states: And these are the things which man shall do and live by them. The Sages explained: Great is the Torah for it provides life to he who fulfills it, in this world and in the World to Come.*

It is true that in our times we do not know how all of the Torah can be seen as being condensed within this precept [of living in righteousness], just as we lack the ability to answer the questions of the *yetzer hara* or the nations regarding the reasons for the proscription of *sha'atnez* or the *parah adumah*. Notwithstanding this lack of knowledge, we do know that this discipline [to live righteously] obligates us in a number of precepts which are in the area of interpersonal relationships; e.g., avoiding robbery, theft, taking advantage, cheating, jealousy, hatred, or informing. Moreover, this obligation also includes the positive precept of performing acts of lovingkindness.

## פָּרָק ח: קְמוּץ (חֲבוּב מְמוֹן כָּשֶׁר)

הָיָה חָס על מְמוֹנָה, שֶׁלֹּא לְהוֹצִיא  
אֶפְלוּ פְּרוּטָה אַחַת שֶׁלֹּא לְצַרֵּךְ:

צא) חֲכָמָה בִּינָה וְדַעַת, הַמְּפָרְסָמִים לְשִׁבַּח אֶצֶל הַמּוֹן  
הָעָם, הֵם בְּעֵינֵיהֶם אָרִיג שֶׁל שְׁקָרִים, חֲנִיפּוֹת, צְבִיעוֹת,  
גִּבְת־דַּעַת, מְלַשִּׁינוֹת וְלִיצְנוֹת וְכו'; אֵיזֶהוּ חָכָם? זֶה הַיּוֹדֵעַ  
לְהַשְׁתַּכַּר בְּהִזְקֵן שֶׁל אֲחֵרִים, כְּמוֹ שֶׁאָמַר הַכָּתוּב: "מִחֲשָׁב  
לְהָרַע, לוֹ בַּעַל מְזֻמוֹת יִקְרָאוּ" (מְשָׁלִי כד, ח); וְאֵיזֶהוּ אִישׁ  
מִכְבֹּד? הַיּוֹדֵעַ לִפְדּוֹת מְמוֹנוֹ וּמְמוֹן אֲחֵרִים וּלְהַתְּכַבֵּד בְּקִלּוֹנָם.  
וְכִי דִרְכָם שֶׁל מִכְבָּדִים הִלְלוּ, לְהַמְצִיא מִיָּד יוֹם בְּיוֹם  
מִנְהֻגִים שֶׁל פְּזוּרִים חֲדָשִׁים בְּמַלְבוּשִׁים, תְּכָשִׁיטִין וְצִדְקוֹת  
גְּדוּלוֹת מִשָּׁל אֲחֵרִים, בְּכִידֵי לְבִישׁ אֵת מִי שֶׁאֵין לוֹ וּלְהוֹסִיף  
כְּבוֹד עַל כְּבוֹדָם עוֹד; וְאֶף-עַל-פִּי שֶׁכָּבַד כָּלוּ וְחִזְרוּ וְכָלוּ  
הַקְּפוּתֵיהֶם הַיִּשְׁנוֹת, עוֹדִם מִתְּגַבְּרִים בְּהוֹצָאוֹת וּפְזוּרִים  
חֲדָשִׁים, שֶׁמָּא יֵשׁ מִי שֶׁאֵינוֹ מְכִיר בְּדִלּוּתָם עֲדִין, וַיִּטְעָה לְתֵן  
לָהֶם בְּהַקְפָּה עוֹד. וּמַחֲלָה זֹאת הִיא מְקַלֵּל אוֹתָן הַחֲלָאִים  
הַמְּתַדְבְּקִין וּמִתְּפַשְׁטִין בְּמַהֲירוֹת גְּדוּלָּה כְּדָבָר וּמַגִּפָּה,  
רַחֲמָנָא לְצִלָּן, וּמִי שֶׁאֵין לוֹ לֵב לְהַעֲזוֹת פָּנִים בְּכְבוֹדָם שֶׁל  
מְשֻׁעָעִים הִלְלוּ, נִגְרָר אַחֲרֵיהֶן בְּעַל-כָּרְחוּ, מְבַזְּזֵם מְעוֹט מְמוֹן  
כָּשֶׁר שֶׁלוֹ בְּמַהֲרָה, וְסוּפוֹ לְהַשְׁחִיר אֵת פָּנָיו לְשֶׁאֵל עַל  
הַפְּתָחִים, אֲבָל אֵין רוּחַ חֲכָמִים הָאֱמֶתִיִּים נוֹחָה מֵהֶם.

צב) וְעַל-כֵּן הַפְּקָחִים חוֹשְׁבִים אוֹתָם לְסִכָּלִים, וְחֲכָמָתָן



## SECTION VIII — FRUGALITY

(loving honestly earned money)

**Be careful with your money.**

**Do not spend even a penny needlessly.**

91. The wisdom, understanding and knowledge which are praised by the populace at large are a tapestry of lies, flattery, hypocrisy, deception, informing and scorning. Who is considered "wise"? One who knows how to profit from someone else's loss, as the verse (*MISHLEI* 24:8) states: *One who plots evil, he is called a man of ingenuity.* And who is an "honored man"? One who knows how to squander his money or other people's money so as to gain prestige from their disgrace. This is the manner in which these "honorable" people act: Every day they devise new ways to waste their money — on clothing and jewelry or giving larger sums to charity than others do — all to embarrass those who are without means and to gain prestige for themselves. Although they have already exhausted the credit available to them, they continue to spend and squander, for there may still be some who are unaware of their poverty and will still extend credit to them. This is one of the contagious afflictions that spreads with the speed of a plague, God forbid. One who lacks the courage to flout the honor of these crazed people finds himself compelled to follow in their footsteps, squandering the little honest money that he has. The end result is that he is reduced to demeaning himself and to go out and beg. The truly wise do not look favorably upon such people.

92. Intelligent people consider people like this fools, and they see the "wisdom" of those who pretend, as

של רמאים — לטפשות גמורה. אלא דעת היא — למוד הנסיון הבהמי המתקן בעצת הנפש המשכלת וכו' (סי' פא פב) (\*); בינה היא — להבין דבר, ולהבין לאחרים דבר

(\* ) והיא היא הדעת הגמורה שטרח עליה שלמה המלך, עליו השלום, ללמודה אחר-כך להמון העם: "כל זה נסיתי בחכמה וכו'"; "ויותר שהיה קהלת חכם עוד למד דעת את העם וכו'", וכל אדם זוכה בה כפי מדרגתו והכנת לבו.

מי שיש בידו בינה וגבורה, דהינו היודע למצא טעם כל דבר ונמוקו, יודע גם-כן להפיר המחשבה מתוך המעשה, ולהפיר האמת ולשער מתוך טענות בעלי-דין וכזביהן של עכשו, ומבין חידות ומשלים ומליצות, כמו שאמר הכתוב (משלי א): "להבין משל ומליצה דברי חכמים וחידותם". ואיש נבון יודע להפיר המחלה שבחלל הגוף מתוך מחושים חיצוניים וכיוצא בזה. וכל זמן שהאדם מוסיף ומעמיק להתבונן דבר מתוך דבר תמיד וכו', הוא מוצא לפעמים שמאיה דברים קלים מאד נגלין ויוצאין הדברים היותר גדולים. דרך משל: על-ידי עקימת שפתיו, וכדומה לזה דברים רבים מאד, שאזכרם משתכח בתוך-כדי-דבור מלבו של אדם, גוררין לפעמים תולדות גדולות אחריהן, שחזיו וכבודו והצלחתו ודשני עולמות שלו ושל זרעו להיטיב או להרע תלויין בהם. ובמשה רבנו, עליו השלום, נאמר: "וראית את אחרי וכו'", ופרש הרמב"ם ו"ל, שהוא בינה, דהינו מן המאחר אל הקודם; ואמרו זכרונם לברכה, שנפתחו לו מ"ט שערי בינה, ולפיכך גבי משה לא אשתכח נבונים'. ושלמה המלך, עליו השלום, בקש על זה, לשפט להבין בין טוב לרע וכו', ונענה: "ונתתי לך לב חכם ונבון".

והנה העצלות מתנגדת לה על-ידי

מהלך הרעיונות שלה מן הקודם אל המאחר, וצריך לנצחה על-ידי חנוך והרגל. ומכאן תבין מפני-מה קשה להם לפתחילים לחזור



absolute folly. True knowledge can be defined as the learning experience of the animal spirit that is a result of the intervention of the intellect (see subsections 81 and 82).<sup>\*</sup> True understanding can be defined as understand-

---

<sup>\*</sup> This is the total knowledge that Shlomo sought— the ability to impart to others after learning himself. As the verse (*KOHELES* 7:23) states: *All this I have tried in wisdom* and (ibid. 12:9): *More than Kobeles was a wise man, he also taught knowledge to the people.* Any man can achieve this, according to his level and willingness.

One who has understanding and strength — i.e., one who is capable of discerning the reasons and rationale for all things — can also recognize the thought that is part of every action. He can recognize what really transpired in the past by examining the claims of litigants [who come to be judged] as well as the lies they tell now. He can understand allusions, parables and figures of speech, as the verse (*MISHLEI* 1:6) states: *To understand parable and figures of speech, the words of the wise and their allusions.* The understanding man can recognize an internal illness from external symptoms. The more that one explores and probes so as to understand one thing from another, the more he finds that things which seemed to be simple are complex. For example: A grimace or similar expression — a reaction which people are almost unaware of having — can have all kinds of profound consequences — both positive and negative. They can affect one's life, honor and future success, as well as those of his children — both in this world as well as in the World to Come! The verse (*SHEMOS* 33:23) states: *And you [Moshe] shall see My back.* The Rambam explains that G-d was granting Moshe the gift of understanding, of being able, when something happens, to see what its earlier cause was [i.e., hindsight]. Our Sages said, that the 49 gates of understanding were opened for him. Hence, we do not find that there are any people who reached Moshe's level of understanding. Shlomo asked for the ability to judge and understand the difference between good and bad, a request that was granted, as the verse (*MELACHIM* 1 3:12) states: *I have given you a wise and understanding heart.*

Laziness is anathema to understanding, for its [i.e., the lazy person's] thought process follows a straight past to future pattern — i.e., it does not allow for seeing the present and future as having been caused by the past. It can only be overcome through disciplining and conditioning. It is now understandable why those beginning the con-

מתוך דבר מלתא בטעמא, ואיזהו חכם? הרואה את הנולד;  
 כי כמו שהבהמה אינה רואה אלא מה שלפניה, והיא רודפת  
 אחר אגדה של שחת לבית השחיטה, כך נתנה דעה באדם  
 להפקיר את ההנהגה מחיר העתיד ביותר טוב, והטוב מחיר  
 ביותר טוב ממנו, ואפלו לזמן יותר רחוק, עד שהחכמים  
 האמתיים משליכים גם כל הנאות העולם הזה כנגד העתיד  
 לבוא אחר מיתה.

ואיזהו מכבד? זה המכבד את הבריות,  
 ומקמץ לעצמו ומיטיב לאחרים, כי נאה לצדיקים ולחכמים  
 למעט בהנאות הבהמיות ולהתעדין בתענוגי הנפש  
 המשכלת, שלא לחוס על טרחם בדעת ובכשרון, ולחוס  
 אפלו על פכים קטנים מחמת חבוב ממון פשר. ואיתא

---

לאחוריהם (סי' לח לט).

ובתנחומא פרשת לך-לך איתא: מעשה באחד  
 שבנס ממון במדינת-הים והניח שם ויתיקא: כל נכסי לעבדי. חוץ  
 מחפץ אחד לבני בארץ-ישראל וכו'. אמר לו רבו: אביך חכם גדול  
 היה וכו'. אמר: אם אני נכסי ביד עבדי כאן וכו', אלא כותבני הפל  
 לו וכו', ועכשו אמר לפני בית-דין: אני חפץ אלא בעבדי זה! ותקנה  
 הפל עמו — בקאן היה האב חכם, והרב נבון, והבן יודע בלבד.



ing something, and being able to explain the cause and effect relationship to others. And who is wise? One who can see the future results of an act. An animal can only see that which is directly in front of it, and will follow a bundle of fodder [even though it leads him] straight into the slaughterhouse. Man, however, was granted understanding which enables him to forgo immediate gratification so as to be able to receive something more valuable in the future, or to forgo something good so as to be able to earn something better — even if doing so means waiting a long time. The truly wise forgo all of the pleasures of this world in the face of the future that will come after death.

And who is honorable? One who honors his fellow man, who is frugal with himself and generous to others. It befits the righteous and the wise to limit their animalistic pleasures and instead delight in the pleasures of the intellectual spirit, not to spare themselves exertion in seeking knowledge and talent and to worry about even “small jugs” [insignificant sums] because of their appreci-

---

ditioning process find it so difficult to think “backwards” (see subsections 38 and 39).

In the Midrash *Tanchuma* (*Parashas Lech Lecha*) we find the following: It once happened that a man amassed a considerable amount of money while abroad. He wrote a document declaring: “All of my money shall be transferred to my servant save for one thing which my son in the land of Israel may request.” The son’s mentor told him: “Your father was very wise, for he understood that were he to leave all of his wealth to you, the servant would have taken it all for himself. But because he gave it all to him save for one wish which you can make, you can approach the court and tell them that your wish is that the servant become yours and thus, everything will become yours!” In this case, we see that the father was wise — for he planned for the future; the mentor had understanding — for he saw what the father had planned; and the son acquired knowledge — once the mentor had explained his father’s ruse.

בְּמִדְרַשׁ קֹהֵלֶת: "טוֹב מֵלֹא כֶּף נָחַת, מִמֶּלֶא חֲפָנִים עֵמֶל וְרַעוּת רוּחַ" — טוֹב מִי שֶׁהוּא עוֹשֶׂה צְדָקָה מְעוּטָה מִשְׁלוֹ, מִמִּי שֶׁהוּא גּוֹזֵל וְחוֹמֵס וְעוֹשֶׂק וְעוֹשֶׂה צְדָקוֹת גְּדוּלוֹת מִשְׁלֵי אֲחֵרִים. מִתְּלֹא אָמְרִין: גִּיפָה בְּחִזְוִרִין מִפְּלָגָא לְבִישִׁיא; 'וְרַעוּת רוּחַ' — רַעוּתָא דְּמִתְקָרִי בֶּר מְצוֹתָא. פְּרוּשׁ: לְקַבֵּל אֶתְנָן וּלְחַלֵּק לְחוֹלִים, בְּכַדִּי שִׁיחֲשִׁבוּהָ רוֹדֶפֶת אַחֵר הַמְּצוֹת.

בְּוִיקְרָא־רַבָּה, פֶּרֶשָׁה ג: "נֶפֶשׁ כִּי תִקְרִיב מִנְחָה וְכוּ'" — טוֹב מִי שֶׁיֵּשׁ לוֹ עֲשָׂרָה זְהוּבִים וְנוֹשֵׂא וְנוֹתֵן וּמִתְפָּרֵס מִהֵן, מִמִּי שֶׁהוּא הוֹלֵךְ וְלוֹהֵ בְּרַבִּית, דְּמֵאֲבֵד דִּילָהּ וְדִלָּא דִּילָהּ; אֵלֹא רַעוּתָהּ דְּמִתְקָרִי פְּרִגְמִטָּיא.



ation of honestly earned money. In Midrash *Kobeles*, we find: [The verse states,] *Better a handful of contentment than two handfuls of toil and foul spirit* — [this means] *better is he who gives a small amount of charity from funds that are his, than one who steals and robs and cheats and gives more charity than others. As the folk expression states: She is adulterous for apples [which she receives as a fee] and she distributes them to the sick. "Reus ruach" [foul spirit can be explained as] — reusah — ambition to be called one who does good deeds. She accepts her fee and distributes it to the poor so that people will think that she desires to do good deeds.*

The Midrash (*VAYIKRA RABBAH* 3) comments: [The verse states,] *If a soul offers a meal-offering — better one who has only ten gold pieces and earns his livelihood with them than one who borrows money with interest, for he [the latter] loses what is his and what is not his because of his desire to be seen as a businessman.*

## פָּרָק ט: זְרִיזוֹת (אסור הבטלה)

הַמָּצֵא לָךְ עֵסֶק תָּמִיד, לְטוֹבַת עֲצָמְךָ אוֹ לְטוֹבַת  
חֲבֵרְךָ, וְלֹא תִכְלֶה רֹגַע מִחַיֶּיךָ לְבִטּוּלָה:

(צג) הַנֶּפֶשׁ הַבְּהֵמִית דִּי לָהּ בְּמַהֲלָךְ הַחֲלוּמוֹת אוֹ  
הֶרְעִיוֹנוֹת שָׁלָה, וְאִינָנָה קָצָה בְּחַיֵּי בִטּוּלָה לְעוֹלָם, וְכָל  
תְּהַלּוּכוֹת פְּעֻלוֹתֶיהָ וַתַּעֲוֹתֶיהָ אֵינּוּ אֵלָּא עַל-פִּי הַכָּרַח  
הָרוּחוֹת, כַּנִּזְכָּר לְעִיל. אָכֵן הַנֶּפֶשׁ הַמְשֻׁכָּלֶת, אֶף-עַל-פִּי  
שֶׁהִיא עֲסוּקָה לְהַגִּיחַ מַהֲלָךְ הֶרְעִיוֹנוֹת תָּמִיד, בְּכַדִּי לְצִיר מִהֵן  
מִחֲשָׁבוֹת כַּנִּ"ל, מִכָּל מְקוֹם הִיא קָצָה בְּעֵסֶק הַזֶּה מְהֵרָה,  
וּמִתְעַנְּגֶעֶת לַחֲזוֹר וּלְטַרַח בְּאִיזָה עֵינָן אוֹ מְלָאכָה, עַד שֶׁהִיא  
מְכַלָּה אֶת כֹּחָ בָּהֶן, וְחוֹזֶרֶת לְמָצֵא קֶרֶת-רוּחַ לְהַנֶּפֶשׁ  
בְּמַהֲלָךְ הַמִּחֲשָׁבוֹת. וְאַמֵּן גַּם אוֹתוֹ הָעֵינָן אוֹ הַמְּלָאכָה  
שֶׁהִיא טוֹרַחַת בָּהֶן צָרִיכִין לִתֵּן לָהּ שָׂכָר עֲמָלָה, דִּהְיִינוּ עֲנֵג  
וְהִנָּא, אוֹ עַל-כָּל-פָּנִים שְׁמִירָה מְצַעֵר וְהַפְסֵד.

(צד) וְהִנֵּה נִתְבָּאֵר לְעִיל, שֶׁיֵּשׁ מִיָּנִי הַנָּאוֹת שֶׁל יֵצֵר הָרָע  
וּמִיָּנִי עֲנֵג שֶׁל יֵצֵר טוֹב, דִּהְיִינוּ בְּהֵמִי וּשְׁכָלִי; אֵלָּא שְׁחִיב  
אָדָם לַעֲבֹד אֶת קוֹנוֹ בְּשְׁנֵי יֵצֵרָיו, לְפִיכֹךְ צָרִיךְ הוּא לְוֹתֵר גַּם-  
כֵּן מְקַצֵּת פְּנָאִי מִיָּמֵי חַיָּו בְּכַדִּי לְאַמֵּץ אֶת נַפְשׁוֹ הַבְּהֵמִית  
לְעִבּוּדַת הַבוֹרָא כַּנִּ"ל. אֲבָל מִכָּל מְקוֹם צָרִיךְ לְשׁוּם כָּל עֶקֶר  
מַגְמוּתֶיהָ לְהִתְעַלֵּס בְּתַעֲנוּגֵי הַנִּשְׁמָה הָעֲלִיוֹנָה כַּנִּ"ל, וְלִהְיוֹת  
מִשְׁתַּלְמֶת וְהוֹלֶכֶת בָּהֶן מִיּוֹם לְיוֹם, שֶׁעַל-יְדֵי-כֵךְ נִקְרָאִים יָמֵי  
חַיֶּיהָ חַיִּים אֲנוּשִׁים. לֹא כֵן הָרָשָׁעִים, שְׁמֵאֲבָדִין אֶת חֵלְקָם  
בְּחַיִּים הַיִּקְרִים הַלָּלוּ, אֵלָּא מֵתִים וְהוֹלְכִין וּמִתְגַּלְגְּלִין בִּקְוֶה  
הַנִּזְכָּר לְעִיל.

(צה) וְהִנֵּה, לֹא מִבְּעֵיִא חַיִּי-בִטּוּלָה מִמֶּשׁ, שֶׁהֵם מְבִיאִים



### SECTION IX — DILIGENCE

**Always find something to do — for yourself or for a friend,  
and don't allow a moment of your life to be wasted.**

93. The animal spirit finds its satisfaction in dreaming or fantasizing, and never grows tired of a life of idleness. As we already mentioned, all its activities and movements are a result of its being moved by the “passing wind.” However, the intellectual spirit — despite its constant preoccupation with monitoring the thought process so as to develop ideas — tires of this activity quickly and yearns to return and occupy itself with study or with a task that it can undertake until it is exhausted. It can then return and monitor the thought process until it has refreshed itself. The study or task, however, must be rewarding — i.e., it must provide pleasure or delight — or at least it must provide protection from pain or loss.

94. We previously explained that there are pleasures which delight the *yetzer ha-ra* and those which delight the *yetzer ha-tov* — i.e., animal pleasures and intellectual pleasures. Man is required to serve God utilizing both these inclinations. Hence, he has no choice but to cede some of his time so as to dispose his animal spirit to seek to fulfill the Divine service. Nevertheless, the bulk of his time must be directed towards regaling in the delights of the supernal soul, progressively perfecting himself in this area daily. It is only in this manner that he can be seen as leading a “human” life [i.e., fulfilling his potential as a human]. This is not true of the wicked, who waste their share in this precious life and die with nothing to show for themselves!

95. Our reference in this section is not only to complete

לַיָּדַי שְׁעָמוּם וְגוֹרְמִין מִיָּתָהּ מִמֶּשׁ, כְּמוֹ שֶׁאָמְרוּ חֲכָמֵינוּ ז"ל :  
 אֵין אָדָם מֵת אֶלָּא מִתּוֹךְ הַבְּטָלָה וְכוּ' (אבות דר"נ פי"א); אֶלָּא  
 שֶׁאִפְלוּ שְׁעָה מוֹעֲטָת שֶׁהָאָדָם מְבַלָּה בְּתַעֲנוּגֵי הַיֵּצֶר הָרָע  
 יוֹתֵר מִהַצָּרִיף לְשֵׁם-שָׁמַיִם כְּנ"ל, נִקְרָא חַיִּי-בְטָלָה, לְפִי  
 שֶׁאֵינוֹ אֶלָּא מְפִיטִים אֶת הַפִּיל וּמוֹכֵר עֲצָמוֹ לַעֲבוֹדָתוֹ. וְכָל מִי  
 שֶׁגָּבַר עָלָיו יֵצֶרוֹ עַל-יָדַי הַהֶרְגֵּל לְרֹדֵף אַחֵר חַיִּי בְטָלָה  
 וְעֲצָלוּת הַנֶּ"ל, צָרִיף לְהַתְּרַפָּאת עַל-יָדַי הַחֲנוּף בְּמִדַּת  
 הַזְּרִיזוֹת.



idleness, which leads man to [intellectual] dullness and death, as our Sages (AVOS D'RABI NASAN 11) said: *Men only die because they are idle*, but even to the short amount of time which man spends on the pleasures of the *yetzer bara* beyond that called for by his Divine obligations. This too can be seen as "idleness" — he is fattening the "elephant" and subjugating himself to its service. One who finds that his inclination has subdued him through force of habit and he is therefore pursuing a life of idleness and laziness must cure himself through disciplining himself in the trait of diligence.

## פֶּרֶק י': שְׁתִּיקָה

קֹדֶם שֶׁתִּפְתַּח פִּיךָ — שֶׁתֵּק וְהַמֶּלֶךְ בְּלִבְךָ, מֶה  
תוֹעֵלֶת יֵהא בְּדַבּוּר הַהוּא לַעֲצֻמָּךְ אוֹ לְאַחֲרִים:

צו) כְּבֹר נִתְבָּאֵר לְעִיל (סימן נ), שֶׁהַנֶּפֶשׁ הַבְּהִמִית, אֲפֹלוּ  
בְּתַכְלִית שְׁלוֹתֶהּ הִיא מִתְנוּעָעֶת תָּמִיד בְּמַהֲלָךְ הָעֲצָלוֹת  
מֵהִרְגָּשָׁה לְרַעִיּוֹן, וּמִרַעִיּוֹן לְרַעִיּוֹן, וּמִרַעִיּוֹן לַפְעֻלָּה,  
הַמְשַׁתְּלֵשְׁלִים בְּסֹדֶר הָאֵמֶן שֶׁנִּרְשָׁמוּ בָּהּ עַל-יְדֵי הַדִּיוֹקְנִים  
הַחִיצוֹנִים. דֶּרֶךְ מָשָׁל: כְּשֶׁאֲנִי רוֹאֶה אֶת הָאֵב, אֲנִי נֹזֶכֶר  
מִבְּנוֹ, וּמִבְּנוֹ לְנִכְדּוֹ, וּמֵהֶם לְמַעֲשֵׂיהֶם וְקִנְיָנֵיהֶם וְכו'; אוֹ עַל-  
יְדֵי הַתַּאֲוֹת הַמְטַבְּעוֹת בָּהּ, כְּגוֹן רִקּוּד הָעֲגָלִים וְקַפִּיצַת  
הַגָּדִים וְכו'. וְדָבָר זֶה נוֹהֵג אֲפֹלוּ בְּמַהֲלָךְ הַמַּחְשְׁבוֹת, לְפִי  
שָׂאִין לִכְחַ הַדַּמְיוֹן הַבְּהִמִי שׁוֹם צִיּוֹר וְתַפִּיסָה מְפַעֲלֶת  
הַקְּשׁוֹר כָּלֵל, שֶׁהֵרִי סֹדֶר מַהֲלָךְ הָרַעִיוֹנוֹת נִמְשָׁךְ מֵאֲלִיו עַל-  
יְדֵי סֹדֶר הַדִּיוֹקְנִין כְּנִ"ל.

צו) וְאִמָּנִם הַנֶּפֶשׁ הַמְשַׁכֵּלֶת שׁוֹלֶטֶת בְּעֲצָלוֹת הַהִיא בְּכָל  
פַּעַם שֶׁעוֹלָה בְּרָצוֹנָהּ, וְהִיא יְכוּלָה לְקַשֵּׁר אֵיזָה רַעִיוֹנוֹת עִם  
הַרְגָּשָׁת אֵיזוֹ אוֹתִיוֹת בְּכֻתָּב אוֹ בְּעַל-פֶּה. וְעַל שֵׁם כֶּף נִקְרָאת  
נֶפֶשׁ הַמְשַׁכֵּלֶת גַּם-כֵּן נֶפֶשׁ הַמְדַּבֶּרֶת, עַל שֵׁם שֶׁנִּבְרָאת בְּאָדָם  
לְגַלוֹת מַחְשְׁבוֹת לְבוֹ לְאַחֲרִים, לְמַרְאִית הָעֵין אוֹ לְהַשְׁמָעַת  
אָזְנִים, בְּכַדִּי שִׁיְהִיו בְּנֵי-אָדָם לוֹמְדִים וּמִתְלַמְּדִים, מִשְׁלִימִין



## **SECTION X — SILENCE**

**Before you open your mouth, be silent and reflect:  
“What benefit will my speech bring me or others?”**

96. We have already explained (see subsection 50) that when the animal spirit — even if entirely serene — is in its “mode of sluggishness,” it leaps from sensation to idea, and from one idea to another idea, and then from the idea to action according to the order in which it is externally stimulated [i.e., not according to a pre-planned or pre-set pattern of behavior]. For example: When I see a father, I think of his son, which leads me in turn to think of the grandson, which in turn leads me to think about their possessions and on and on. Additionally, the animal spirit moves by instinctive responses — e.g., the skipping of calves or the jumping of goats. This kind of response is evident in the animal spirit’s thought mode as well [i.e., the free association of thoughts without any pre-planned order of progression]. The reason for this is that the imagination of the animal spirit is totally devoid of the ability to link thoughts, for the progression of its thoughts proceeds according to the order of the stimuli which it experiences.

97. The intellectual spirit, on the other hand, controls this “mode of sluggishness” whenever it so desires, and it can link specific ideas with either written or spoken words. It is for this reason that the intellectual spirit is also known as the “speaking soul” — i.e., it was created within man so as to give expression to the feelings of the man’s heart so that others might become aware of them. Thus, either through sight or through sound people can learn from each other and their interaction can be a

ומשתלמין בַּחֲבוּרָתָם זֶה עִם זֶה (\*). אֲכַל כְּשֶׁמִּפְּלִיגִין בְּדַבּוּר  
בְּלֶהֱג הַרְבֵּה, סוֹפָה לְהַעֲשׂוֹת מִמֶּנָּה יֵצֵר הָרַע שֶׁל תַּאֲוָה  
הַמְּלַמֶּדֶת, וְשִׁפְחָה לְגֵאָוָה וְיַדִּיפֹת הַכְּבוֹד; וְיִמָּה גַם שְׂדֵדִים  
בְּטִלִּים מְבִיאִין לַיָּד לְשׁוֹן הָרַע, רְכִילוֹת, לִיצְנוּת וּשְׂקָרִים

(\*) הַנֶּפֶשׁ הַבְּהֵמִית מַחֲסֶרֶת בֵּינָה וְרָצוֹן בְּנִ"ל (סימן ב), לְפִיכָךְ אֵין  
סִבָּרָא, לֹא לְהַפְרִיד וְלֹא לְקַשֵּׁר רַעֲיוֹן מַעֲצָמָה, דְּהֵינּוּ שְׁלֹא עַל-פִּי סֵדֶר  
הַדִּיוֹקְנִין שֶׁהַכְּנִיסָה מִן הָעוֹלָם הַגָּדוֹל (סי' פד צו); וְכַל-שָׂכֵן שְׂאִינָה  
מִבְּחִנֵּת בְּטִיב קִשּׁוֹר הָרַעֲיוֹנוֹת כָּלָל. אֲכֵן הַנֶּפֶשׁ הַמְּשַׁכֶּלֶת, עַל-יָדֵי כַח  
הַבֵּינָה שֶׁלָּהּ יְכוּלָה לְהַבְחִין וּלְהַתְּבוּנָה הַיָּאֵר וְנִקְשָׁרִים שְׁנֵי רַעֲיוֹנוֹת  
שׁוֹנוֹת זֶה עִם זֶה, וְכַח הָרָצוֹן שֶׁלָּהּ אֵינָנו מַשְׁעָבֵד לְהַשְׁתַּלְשְׁלוֹת  
הַדִּיוֹקְנִים כָּלָל, וְעַל-כֵּן יְכוּלָה לְקַשֵּׁר רַעֲיוֹנוֹת וְהַרְגָּשׁוֹת זָרוֹת, אוֹ  
לְהַפְרִיד הַמַּחֲבָרוֹת זֶה מִזֶּה מִדַּעַת עֲצָמָה לְכַוְנָה מִיַּחַדָּת, וּלְחַנּוּךְ בָּהּ אֶת  
הַנֶּפֶשׁ הַבְּהֵמִית עַל-יָדֵי לִמּוּד וְהַרְגֵּל (סימן נד).

דָּרוֹךְ מִשָּׁל: מִיָּנִי דְּפִיקַת הַתֵּף — סִימָן לְרַעַשׁ וּלְשָׁלוֹם, לְשִׁכְיָה  
וּלְקִימָה, לְרִדִּיפָה, לְבְרִיחָה, הַלִּיכָה, עֲמִידָה; וְכֵן מִיַּחַדִּין סִימָנִים עַל-  
יָדֵי חוּשׁ הָרְאוּת וְהַמְּשׁוּשׁ, כְּגוֹן אֶלֶף-בֵּית שֶׁל קְפִיצוֹת וּקְרִיצוֹת,  
שְׁמַלְמֵדִין בָּהֶם אֶת הָאֱלֵמִים לְדַבֵּר כָּלשׁוֹן עִם וְעִם; וְכֵן אוֹתָן  
הַסִּימָנִים הַמְּשַׁתְּפִים לְכָל עִם וְלִשׁוֹן, כְּגוֹן מִשְׁלֵשׁ שְׁנָגוּ לְמַעֲלָה —  
סִימָן לְאֵשׁ; גָּגוּ לְמָטָה — סִימָן לְמִים, שְׁמִשְׁתַּמְשִׁין בָּהֶן הַרוֹפְאִים  
בְּנִסְחֵי רְפוּאוֹת שֶׁלָּהֶם לְרוֹכְלִים בְּכָל אֶרֶץ אִירוּפָּא; וְסִימָנֵי הַמַּוְזִיקָא  
לְחֻכְמֵי הַנְּגוּן, וְאוֹתִיּוֹת הַ'צִּיפֹר' (סְפִירוֹת) לְבַעֲלֵי הַחֲשָׁבוֹן; וְדוּמָה לְזֶה  
— כְּתָב אֶרֶץ חִינָא (סין), שִׁיכּוּלִין לְהַפִּיר בָּהּ וּלְקַרוֹתָהּ אִישׁ אִישׁ  
כָּלשׁוֹן בְּנֵי עַמּוֹ; וְכֵן אוֹתוֹ הַכְּתָב הַמְּשַׁתֵּף לְכָל אָמָה וְלִשׁוֹן, הַנִּקְרָא  
"פֹּאסִי" גְּרַאפִּיָּה", שֶׁהַמְּצִיאוֹ מְקֻרֹב; וְחֻכָּם אֶחָד סוּמָא מַעַת הַגָּלְדוֹ,  
מִהִיר מְאֹד בְּחֻכְמַת הַחֲשָׁבוֹן, הַמְּצִיָּא לְעֲצָמוֹ קְבִיאוֹת קְטָנוֹת לְסִמּוֹן  
בָּהֶם אֶת הַמְּסֻפָּרִים, וְהִיא מַחֲשָׁב בָּהֶן חֲשָׁבוֹנוֹת הַתְּכוּנָה הַגָּדוֹלִים  
וְהַעֲצוּמִים עַל-יָדֵי חוּשׁ הַמְּשׁוּשׁ בְּלִבּוֹ; וְדוּמָה לְזֶה — מַחֲרָחוֹת  
הַמְּסֻפָּר, שְׁמִשְׁתַּמְשִׁין בָּהֶם הַסּוֹחָרִים בְּאֶרֶץ רוֹסִיָּא שְׁלָנוּ, שִׁיכּוּלִין  
לְהַשְׁתַּמֵּשׁ בָּהֶם גַּם-כֵּן עַל-יָדֵי הַדָּחַק אֶפְלוֹ בַּחֲשָׁף עַל-יָדֵי חוּשׁ  
הַמְּשׁוּשׁ בְּלִבּוֹ. וְהַכָּל עַל-יָדֵי תַּחֲבּוּלוֹת קִשּׁוֹר הָרַעֲיוֹנוֹת בְּכַוְנָה.



means of achieving perfection.\* However, when speech is overused, it can itself become a *yetzer ba-ra* and an acquired desire, a maldservant to one's ego and search for personal prestige. Moreover, pointless speech can lead one to speak *lashon ba-ra*, to gossip, to scorning

---

\* As explained, the animal spirit lacks both understanding and will. It can thus neither analyze nor synthesize thoughts on its own, independently of the stimuli which it experiences in the world at large. It surely is unable to discern how thoughts are linked to each other. The intellectual spirit, however, through its ability to understand, can discriminate and see how two separate thoughts are connected. Moreover, its will is not dependent upon external stimuli. It can thus connect ideas and sensations that would seem to be unrelated, or it can separate those which are clearly linked so as to use them to achieve some other purpose. It can also condition the animal spirit — through education and habit (see subsection 54).

For example: The beating of a drum by an army can be associated with either war or peace, taps or reveille, attack or retreat, parading or standing at attention. Similarly, physical signals can have specific meaning [different than what they would seem to have were the person not aware of their specificity]; e.g., sign language used to communicate with the deaf, which gives them the ability to express themselves. Other examples are the universal symbols which everyone understands; e.g., an upright triangle which symbolizes fire or an inverted triangle which symbolizes water which physicians use in their prescriptions throughout Europe, or musical notes or accounting symbols. In China, the script itself is made up of symbols which enable each person to read the script according to his dialect [i.e., the symbols represent a concept rather than a specific word]. Another example is the recently devised universal script known as "phasigraphy." Another example are the symbols, which one wise man — blind from birth and possessed of extraordinary mathematical capabilities — developed to enable himself to make astronomical calculations using his sense of touch. Another example is the abacus which is widely used by storekeepers in Russia. Using it, they can make complex calculations even in the dark using their sense of touch alone. All of these things are possible by establishing a link between ideas and intent — a gift that was given to man alone among living creatures. It is this link that is the basis of speech.



וכיוצא בזה, כמו שאמרו חכמינו ז"ל (אבות פ"א, יז): כל המרבה דברים מביא חטא.

צח) ואמנם דרך החנוך הוא לפנות את לבו להמלכה בעוד שלא נפתח הפה, והינו בעוד שרוח התאווה קלוש מאד בסמוך למקורו, ולחנקה בחדר הורתה כנ"ל (סימן נא); שאם רחש לבו איזו דבר הלצה דבדיחותא, ירגיל עצמו לחזר ולבלעה לתוך מעיו, כמו שנתפאר דוד המלך, עליו השלום: "זמתי כל-יעבר-פי" (תהלים יז), וכמו שאמרו חכמינו ז"ל: תן דעתך עד שיצא מפיה (תנ"א זוטא פ"ג).

שנתיחד בזה האדם על אחת משלשים אלף מיני בעלי החיים שונים שנבראו על-פני האדמה, ושעליה מוסדת סגלת הדבור כנ"ל. ולא זו בלבד, אלא שעל-ידי-כך יכול האדם להשתמש בכל מיני כחות שאר בעלי החיים על-ידי חנוך נפש בהמיותם כנ"ל (סי' ב). וגדולה מזו, שיכול האדם לחנוך אפלו חלק הבהמי שבנפש של עצמו לכל מיני מלאכת מחשבת (הצריכות כונה מיחדת להכשיר חלקיהן ולסדרם באופן שיצא מהן איזו תועלת לטובתו), והוא מתחנך בהם אחת אחת; ואחר-כך מוסרן לנפש הבהמית שלו להנהיג המלאכה על-ידי מהלך קשור הרעיונות מאליה (סי' ג), והוא יכול לפנות אז מחשבת רוח הבינה שלו לעסקים ועיונים חדשים של צורך אותה שעה. דרך משל: סופר פלוני הרגיל את עצמו זה כמה שנים להעתיק ספרים כתובים לפניו, ועתה יכול הוא למסר מלאכה זו לנפש הבהמיותו; והרי היד כותבת, ובפיו מדבר דברים אחרים, שואל ומשיב לאיש איש על-פי דרכו בדעת ובהשכל; ומצינו אנשים גדולים יושבין עסוקים במלאכתם ועסקי ביתם, ומפליגין את מחשבתם לדברי-תורה וספרי-חכמה.

לפי שכל מעשי החנוכים, משנגמר התקשורתם בנפש, כבר יצאו מרשות הנשמה ונעשו הרגלים (סי' נד), ונכללים במהלך הרעיונות הנקרא מהלך העצלות, על שם שנמשך מאליו בלי שום פליון של כח כלל (סי' נ), ומשירין את הנשמה פנויה לכל דבר עיין והבחנה כחפצה, ועל זה נבנה מלאכת החנוך לתקון המדות.



and to lying, as our sages said (AVOS 1:17): *One who speaks too much brings sin.*

98. The regimen of discipline for this trait is to free one's mind to deliberate before speaking — i.e., when the "appetite" is still weak and close to its source and it can be nipped in the bud (see subsection 51). If one is tempted to say something frivolous, he should condition himself to swallow his words. As David *ba-Melech* said proudly about himself (TEHILLIM 17:3): *My thought did not leave my mouth.* And as our Sages said (TANNA D'VEI ELIYAHU): *Think before you speak.*

---

Moreover, through utilization of this faculty [i.e., of giving meaning to symbols et. al.], man can use the other species to accomplish his goals through conditioning of the animal spirit, as we explained (see subsection 2). What is more, man can even condition his own animal spirit to accomplish tasks that call for the combination of various unrelated parts and setting them into a fixed order so as to realize any benefit from them. Man disciplines himself to accomplish these types of tasks one at a time, and once he has done so, he can condition his animal spirit to continue to follow the pattern which he has established (see subsection 50). He can then free his faculty of understanding to accomplish new tasks and engage in new areas of study as per the exigencies of the moment. For example: For a number of years, a certain writer conditioned himself to copying texts — to the point where he could transfer this work to his animal spirit. Once he had done so, his hand could write one thing while his mouth spoke of other things. He could ask and respond to people intelligently [even though his hands were busy copying texts]. We see many great people who are busy with their occupations and household duties, yet their minds are completely free to sail on the seas of the Talmud and wisdom.

Once the conditioning process is accomplished, and the discipline is affixed into the spirit, they leave the province of the spirit and become habit (see subsection 54). They are then inculcated into the "mode of sluggishness" since they become automatic responses and demand no conscious effort (see subsection 50). The intellectual spirit is then free to pursue any contemplative activity which it desires. This is the basis for the conditioning of traits.

## פֶּרֶק יא : נִיחוּתָא

דִּבְרֵי חֲכָמִים בְּנִחַת. וּמֵהִיּוֹת טוֹב אֶל תִּקְרִי רָע :

צט) רב מדות הישרות מצמצמות מאד במדתן, שאם חסר מהן או הפריז עליהן, הרי זה סר מדרך הנכונה. כשם שלכלוך הטיט וכדומה מגנה מאד, כך היא התפארות והתקשטות יתרה גם היא מאוסה; וכמו שהצביעות (דהינו מי שמתכונן להטעות את הבריות לחשבו לאיש-חסד) מגנה מאד, כך היא הקלות (המזלזל בכבוד הבריות ובגנותן) גם היא מגנה מאד, ועל זה נאמר: "והייתם נקים מה' ומישראל" (במדבר לב, כב) — הקש הנקיון מישראל לנקיון מהקדוש-ברוך-הוא.

ק) ומאחר שצריך להקפיד על הנקיות, שלא יתגנה בעיני הבריות, כל-שכן שצריך להקפיד עוד יותר שלא יהא שנוא להם, חס ושלום. לפיכך צריך לדקדק מאד במשא-ומתן ובעסקיו עם הבריות, ושיהא שוקל בדעתו במתינות וישוב הדעת קדם שהוא מתחיל בעסק או בדבור, שלא תצא מהם גנות ושנאה וקטטה חס ושלום, אלא לערוך כל עסקיו ודבוריו בנחת עם הבריות, שהצעקה והפעס נאה לבסילים ולרשעים. ואפלו בשעה שהוא צריך להתנהג עמהם במדת-הדין, מכל מקום יטריח להעמיק בכל מיני תחבולה וערמה, שלא להפריז על המדה אפלו כחוט השערה, וכמו שאמרו חכמינו ו"ל: "מהיות טוב אל תקרי רע".



## SECTION XI — CALMNESS

**The words of the wise are stated gently.**

**In being good, do not be called evil.**

99. Most positive character traits have narrow parameters. Thus, if a trait is underemphasized or overemphasized, the person can be seen as having strayed from the correct path. Just as one who is dirty is seen as being repulsive, so too is ostentation and excessive display disgusting. And just as hypocrisy — i.e., one who willfully misleads people into thinking that he acts for the public's benefit — is greatly condemnable, so too is indifference — i.e., evidencing no concern for others or for their opinions. And the verse (*BEMIDBAR 32:22*) states: *And you shall be impeccable [in your actions vis.] God and Israel*. The verse draws a parallel between the requirement to act impeccably towards Israel and towards God.

100. If one is required to act impeccably so as not to be repulsive to others, then one is surely required to make every effort to insure that his actions do not lead others to hate him, God forbid. Therefore, one must be very careful in his negotiations with others. He should carefully and calmly consider matters before he speaks or acts so that he does not arouse animosity, hatred or strife, God forbid. All of one's dealings and communications with others should be carried out in a calm atmosphere. Shouting and anger are only fitting for fools and the wicked. Even at those times when one must act strictly with others, one should still make every attempt not to overstep the bounds. As our Sages said (*BAVA KAMMA 81a*): *When doing good [e.g., admonishing or punishing someone], do not be called evil [do not act in a way which leads the other person to see you as evil]*.

## פֶּרֶק יב: אֶמֶת

אל תוציא מפיה אפלו דבור קל שאין  
לבך מעיד לך על אמתתו מכל צד:

קא) השקננות היא חלי הנפש מגנה מאד, ולכתחלה  
היא באה על-ידי רדיפת הנאה של ממון או כבוד ואהבת  
הבריות בהתר, ואחר-כך באסור, ולבסוף יוצא ממנה  
התאוה המלמדת של שקננות שלא על-מנת לקבל פרס;  
וכשהיא מזדווגת ליצר הרע של להג ודברים בטלים — אזי  
נולדה מהם גם התאוות לשבועות-שוא, רחמנא לצלן.

פלוני

הגאותן טורח בכל מאדו להתפאר בפני אחרים במעלות  
שאינ בו, ומתגבר לפתותם בחבילי חבילות של ראיות  
וגזמאות של תהו וריק, אולי יאמינו בו; מתלוצץ, מלשין  
ומטיל דפי בכשרים, ועקר ראיתו מן החנפים. חברו הצבוע,  
מתעטף בטלית עד טבורו, אינו מסתכל מתוך ארבע  
אמותיו, ובורח מפני הנשים, ועדין הוא קובל תמיד על  
מעשה בעל-דבר, שמתגנב לתוך תחומו לפרכים.

פלוני

הרמאי משקר בשכר הנאות ממון, ובונה כל-עקר פרנסתו  
וכבודו ומשא-ומתן שלו על מעלתו זו, שפבר אתמחי  
ונעשה חריף לרמאות ולהונות את הבריות באונאות ממון  
ואונאות דברים, ליצנות ומלשינות וחיפיות, כדי שייראו  
מלפניו. ופלוני בן-זוגו גונב דעת הבריות או כבודם. גונב  
דעת הבריות — זה המתחכם לדבר אחד בפיה ואחד בלב,  
ומתפאר בטובות בדויות שהוא גומל לאחרים תמיד, בכדי  
לאנסם להפך לו לאוהבים; וגונב כבוד הבריות — זה



## SECTION XII — TRUTH

**Do not allow anything to pass your lips  
that you are not certain is completely true.**

101. Lying is a most despicable spiritual illness. At first it stems from the pursuit of permitted pleasure, money, prestige or the esteem of men. It then progresses towards the pursuit of prohibited pleasures. At the end, it becomes an acquired inclination of its own — lying for the sake of lying! When it is combined with the *yetzer bara* of mocking and of idle talk, it brings man to the point where he will even swear falsely, God forbid.

For example: A haughty person expends all of his efforts to flaunt virtues which he does not possess. He strives to deceive others — through mountains of lies and exaggerations — hoping that they will believe him. A person who mocks also slanders and discredits decent people. A person who flatters, uses falsehood as his chief weapon. His friend the hypocrite, wraps himself in his *tallis* so that it covers his navel, does not look outside of his four cubits and flees from women, all the while continuously protesting about Satan's intrusion into his domain.

Then there's the cheat who lies for money; building his livelihood and his prestige and his business on this virtue. His expertise in deception, cheating, wrongdoing, mocking, slandering and flattering makes him a person to be feared. His partners are the professional con-artists; the one who fools people by saying one thing while meaning another, who vaunts himself by concocting stories of the benefits he brings others. And the second, who steals the honor that others deserve, taking credit for the Torah novellae and virtuous acts of his friends,

המתכבד בחדושי-תורה ומעשים טובים של חברו, ומפרסמן על שמו.

קב) וסוף-סוף שקר אין לו רגלים. ואפלו אומר אחר-כך אמת, אין מאמינים לו עוד. וכך ענשן של גאותנים, צבועים, רמאים וגונבי דעת הללו, שמתגלים והולכים, היום לזה ומחר לחברו, עד שמתפרסמין ונעשים נבזים, שפלים ושנואים לכל אדם.

קג) לפיכך צריך לדקדק בתחלה ולחקר אחר מקור המחלה שלו, בכדי לעקרה משרשה על-ידי החנוך במדות ענוה, צדק ושתיקה הנ"ל; ואחר-כך צריך לצרף אליהם גם החנוך במדת האמת, לשם מצות עשה מיחדת של חבוב האמת, ואפלו בשעה שהוא מפסיד על-ידה הנאות ממוץ או כבוד המדמה (כשנודמנה לו איזו גנבה או ערמה או הלצה יפיפיה), ולזהר אפלו מקריצות ורמיזות של שקר ומלשנא דמשתמע לתרי אפי, ואפלו משקר דלאו בפרוש אתמר אלא מכללל, ועל-ידי הדיוק וכיוצא, עד שיתפקחו עיניו לראות ביפיפותה של אמת, וכמה היא חביבה לפני מי שאמר והיה העולם, שנקרא אל אמת. ואין לך נמאס ומשקץ ומתעב כליצנות, עולה ומרמה וחניפה, וכמו שאמרו חז"ל: סהדי שקרי, אאוגריהו זלי — שהליצנים והמלשינים והחגפים נבזים אפלו בעיני אותן הנאותין בשקריהן, ואין נותנין להם שכרם, אלא כמו שמשליכין גבלה לכלבים. ואם בעיני הפסולים שקמותך כך — בעיני כשרים על-אחת-כמה — וכמה.



pretending they are his.

102. But in the end, falsehood has no base on which to stand. And if the liar should later speak truthfully, no one believes him any longer. This is the punishment of those who are haughty, hypocritical, deceitful or who cheat others — they are discovered and exposed, first by one friend and then by another, until their lies are publicized and they become full of shame, debased and hated by all.

103. Therefore, one must, from the very beginning [of its appearance], search for the root of this illness and root it out by applying the disciplines of humility, righteousness and silence. Afterwards, one must include the discipline of truth — by committing himself to the positive precept of loving truth — even when doing so will cause him to forgo some monetary pleasure or presumed honor [e.g., when he has the opportunity to engage in a particularly attractive theft, deception or mockery]. He must stand guard even against something which only hints at deception or ambiguity — including lies that are not specifically said and mistaken assumptions which he leads people to make. He must continue to exercise caution until his eyes are opened and he sees the beauty of truth, how precious it is to He who spoke and the world came about, who is known as the God of truth. There is no one more repulsive, despicable and abominable than the person who mocks, who cheats, who deceives and who flatters. As our Sages said (*SANHEDRIN* 29a): *False witnesses — those who hire them see them as cheap.* Mockers, slanderers and flatterers are despised even by those who benefit from their lies, and they pay them their fees like one tosses a carcass to a dog. If those who are on their level see them this way — surely honest people view them this way as well.

## פָּרֶק יג: פְּרִישׁוֹת

הַתִּגְבֵּר לְהַפְסִיק מִהֲרֹהוּרֵי זְמָה. וּלְאַשְׁתָּךְ  
לֹא תִקְרַב אֵלָּא בְּשַׁעַה שְׂדַעְתָּךְ פְּנוּיָה  
לְקִים מִצּוֹת עוֹנָה אוֹ פְּרִיָּה וּרְבִיָּה:

קד) רוחות הנפש הבהמית נבראו לתכלית יקרה, לעזור להוציא לאור משפט נפש השכלית החלושה מהם הרבה, ומה גם תאות המשגל, והיא היותר חדה ועזה שבהנאות ואהבות שבין אדם לאדם. וקדמונינו ז"ל שתקנו מטבע של ברכות הנהגין על כל מיני הנאות העולם הזה, פרשו לנו עצם הנאת אהבה העזה הזאת ויקר ערכה בנסח ברפת הנשואין, שכלולין בה כל מיני דיצה, חדוה, אהבה ואחרוה וכו'.

קה) והנה עקר בריאת אהבה זו מתחלה היתה כדי לקיים מצות פריה ורביה. והשם יתברך קדשנו במצותיו עוד, ליחד לכל אשה בעל מיוחד, לפי שהילד האנושי נולד רך ומזהם, צריך לטפול של טרחה רבה ויתרה בכדי לסעדו, לגדלו ולהדריכו לתורה ולמעשים טובים. ועל-כן הנחיל אותנו השם יתברך על-ידי מצוה זו אותה האהבה הנפלאה כפולה ומכפלת, לפי שהיא כלולה משתי האהבות היותר עזות שבכל הבריאה, והינו אהבת האדם את עצמו כנ"ל (סימן פז), ואהבת זכר ונקבה של אב ואם, ויש בה כדי לסבל המשא כבדה והרצופה הזאת ימים ושנים, ולמצא בה עוד תוספת רוח יקר מאד של אהבת בנים הגונים אל אבותם, לתמכם לעת זקנותם.



### **SECTION XIII — SEPARATION**

**Strengthen yourself so that you can stop lewd thoughts.**

**Draw close to your wife only when your mind is free,  
[occupied only] by thoughts of fulfilling your conjugal  
duties or procreating.**

104. The impulses of the animal spirit were created for a worthy purpose; to assist the weaker intellectual spirit to express its desires — including the desire for coition which is the most intense and strongest of the desires and love that exist between people. Our early Sages, who formulated the blessings that are to be recited before deriving any pleasure in this world, gave expression to the intensity of this love and its precious nature in the blessing which is recited at marriage which includes references to joy, gladness, love and brotherhood.

105. At first, this love was created primarily so that man would fulfill the obligation to procreate. But God sanctified man even further by designating that every woman should have a specific husband. Because the human child is born frail and fetid, he requires care which consists of much effort in order to be nurtured, to be raised and to be trained in the way of the Torah and in the performance of good deeds. God therefore bequeathed us — through this obligation [of marriage] — a double measure of the most wondrous love — a love which is itself formed by a combination of the two strongest ardent forces in creation; the love that a person has for himself (see subsection 87) and the love that exists between man and a woman. This combined love can withstand the ongoing, heavy burden [of raising children] for many days and years, until it finds further, precious reinforcement in the love that children show their parents when they

(קו) אלא שגם אהבה זו עלולה לחלאים רבים ועצומים מממש כאותה דלעיל, שיוצאים ממנה גם גזל ושפיכת דמים, ומולידיים גם-כן חליי הגוף מגאלים ומנוולים ארבים מאד. ומחמת שמקור כלל הרעות כאלו היא ברוח של תאוה קשה כנ"ל, לפיכך מידת הפרישות היא גם-כן מדה כבדה במהלכה מאד.

(קי) ואמנם כל-כמה שהרוח ההוא קשה בשעת תקפו, מכל מקום רבא דרבא הוא נובע ממקור דק מאד בתחלתו, עד שנפרין בו ארבעה פרקים של ימי קליטה: עבור, לדה וגדול. דהינו: (א) כשבאו לו הרהורי עברה בהסח-הדעת והוא נפתה; (ב) להאריך בהם ולחדד את תאוותו מרגע לרגע, עד (ג) שהוא מתחיל בדבורים ועסקים מעניין זה בדרך כלל, ואחר-כך (ד) מתחיל רוח התאוות ממש לסחב אותו למקום עברה.

(קח) והנה הקליטה עצמה (דהינו תחלת הרהורי עברה כנ"ל) באים על-פירב על-ידי גלגול מהלך הרעיונות, שאי אפשר להשמר מפניו, כמו שאמרו רבותינו ז"ל: שלשה דברים אין אדם נצול מהם בכל יום, וחדא מניהו — הרהורי עברה. נשתירו אם-כן שלש משמורות של עבור, לדה וגדול, הנזכרים לעיל. ואם יזדרז המתחנך לשכל את העבר הזה על-ידי הפסק איזו מלאכת מחשבת שיש בה תועלת, על-ידי סיוע של מידת זריזות או אסור הבטלה; ומשהתחיל במחשבה החדשה, אזי יכול הוא לפרש בקל



support them in their old age.

106. But this love [between man and woman] is also susceptible to serious afflictions, like the others we have previously mentioned. It can lead to theft and bloodshed. It can cause abhorrent, chronic diseases. Because the root of all of these illnesses is mired within one of man's most intense desires, the trait of separation is therefore one of the most difficult to inculcate.

107. Nevertheless, as strong as this desire is at the apex of its assertiveness, in most cases its onset is hardly perceptible. In totality, it can be seen as being comprised of four stages: 1 – conception, 2 – gestation, 3 – birth and 4 – growth. The first stage is marked by succumbing to these thoughts when they come upon him suddenly and unexpectedly. The second stage is marked by indulging in these thoughts and allowing them to increase his desire. The third stage is marked by his manifesting the existence of these thoughts through his words and actions. The fourth stage is marked by his thoughts leading him to places where he can indulge in sin.

108. The stage of conception [i.e., when a person first begins to think lewd thoughts] is generally brought about by the associative thought process over which one has no control. As our Sages said (*OTZAR HA-MIDRASHIM*): *There are three things which one cannot completely escape every day — and one of them is lewd thoughts.* Thus, man can only protect himself as regards the following three stages: gestation, birth and growth. The person who is utilizing this discipline must be quick to abort this fetus while it is gestating by immediately engaging his mind in some kind of productive thought process, reinforced by his trait of decisiveness and his rejection of the characteristic of idleness. Once he has been successful in

מִהַמָּשׁוּךְ הַרְהוּרֵי הָעֲבָרָה עַל-יְדֵי טִיּוֹעַ שֶׁל מִדַּת סֵדֶר, דִּהְיִינוּ  
עַל-יְדֵי הַסִּיפָא דְּפִסְקָא שְׁלָה: "וְכָל מַחֲשַׁבְתָּךְ תִּהְיֶה פְּנוּיָה  
לְמָה שֶׁלְּפָנֶיךָ". וַחֲכָמֵינוּ ז"ל אָמְרוּ: אִם פָּגַע בְּךָ מְגִיל,  
מִשְׁכָּהוּ לְבֵית-הַמִּדְרָשׁ. וְזוֹהִי עֵצָה הַיּוֹתֵר הַגּוֹנָה, דְּמִקְרָבָא  
הַנִּיֵּתָה, לְפִי שְׂדֵבְרֵי-תוֹרָה מְצוּיִין לָנוּ בְּכָל זְמַן וּבְכָל מְקוֹם.

קט) אֲכֵן אֶפְלוּ אִם נִתְרַשַׁל מִלְּשַׁכְּלָם בְּמָשׁוּךְ עֲבוּרָם,  
וַיֵּצְאוּ לְאֹוִיר הָעוֹלָם וּכְבָר גָּדְלוֹ קָצַת — עֲדִין יָכוֹל הוּא  
לְנִצָּחָם עַל-פִּי סִיּוֹעַ שֶׁל הָעֲלָאָה קִטְנָה בְּפִסְקָא "מְנוּחַת  
הַנֶּפֶשׁ". וְאִם בְּכָל זֹאת גְּבָרָה עָלִיו הַתְּאֻוָּה פַּעַם וּפַעַמִּים  
וְשֵׁשׁ, מִכָּל מְקוֹם נִשְׁתִּירוּ עַל-כָּל-פָּנִים רְשִׁימוֹת כּוֹנְנֹתוֹ  
הַטּוֹבָה לְהַתְנַצֵּחַ כְּנֻגָּהּ כַּנִּל.

קי) לְפִיכֹךְ צָרִיךְ לְהִדְבֵּק וּלְהַחֲבִיק בְּחֶסֶד הַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ  
לְבָא לְטָהָר, בְּכַדִּי לַעֲצוֹר כַּח לְהַתְמִיד אֶת הַמִּלְחָמָה בְּכָל מִינֵי  
תַּחֲבוּלוֹת הַנִּל כְּאַחַת בְּלִי רַפְיוֹן; וִיְהֵא לְבוֹ נָכוֹן וּבָטוּחַ,  
שֶׁמֶקֶץ אִיזוֹ שָׁנִים מוֹעֲטוֹת יִזְכֶּה לְהַעֲלוֹת אֲרוּכָה לְמַחֲלָתוֹ,  
לְבָרְכוֹ וּלְהִיטִיב אַחֲרֵיתוֹ.

קיא) אוֹתֵן הִי"ג פְּרָקִים עִם הַרְמָזִים וְהַפְּסָקָאוֹת שְׁלָהֶם  
לֹא הוּבָא כָּאֵן אֶלָּא בְּכַדִּי לְהִרְאוֹת דְּגָמָא מְאֲרָבְעָה תַּנְאִים  
הַצְרִיכִים כָּאֵן, דִּהְיִינוּ הַפְּרָקִים צָרִיךְ שִׁיְהִיו מְפֻרָּשִׁים.  
הַפְּסָקָאוֹת — קְצָרִים, הַמוֹסְרִים נוֹחִים וְכוּלָּלִים עֲצוֹת כָּל-  
כֶּמָּה שְׁאֵפְשׁוֹר.



introducing a new thought, he will find it easier to discontinue his lewd thoughts by seeking further assistance from the trait of order — specifically through the latter part of its summary statement: **Let your thoughts always be free to deal with that which lies ahead of you.** Our Sages said (*KIDDUSHIN* 30b): *If this wretch has accosted you, drag him into the study hall.* This is a most cogent piece of advice, for it is immediately applicable since the words of Torah surround us at all times and in all places.

109. However, even if man was careless and did not manage to abort these thoughts while they were still gestating, and they have been born and have begun to grow, he can still vanquish them by making the summary statement of the trait of equanimity somewhat stricter. If in spite of all this, he succumbs to his desires once or twice or three times, at least he still retains the traces of his desire to overcome them.

110. Therefore, one must cleave to God and be embraced by the mercy which He shows to one who desires to be purified, so that he might gird himself with the strength to persist in this war [with his inclination], using all of the strategies available with no interruption whatsoever. His heart should be confident that within but a few years he will merit that his spiritual illnesses will be cured, that he will be blessed and that his end will be good.

111. The thirteen sections — including the traits and statements of summation — were only brought as examples of the four conditions that the conditioning regimen requires: that the chapters of study be explicit, that the summations be concise, that the *mussar* selections be practical and that they offer as much advice as is feasible.

וּלְרוּחָא דְמִלְתָּא נְתוּסְפוּ עוּד כְּמָה פְּסָקָאוֹת  
עִם רְמִיזָהּ לַמִּדּוֹת הָעֲלִילוֹת לַחֲלוֹת בְּדוֹרֵנוּ, לִהְיוֹת מְזַמְּנִים  
לְאִישׁ וְאִישׁ כְּפִי צֶרֶךְ תִּקּוֹן נִשְׁמָתוֹ:

רָמַז פְּלוֹנִי — הַסְתַּפְּקוֹת: קֶדֶם שֶׁתִּקַּח מִזֶּן אֶל פִּיךָ,  
הַתְּבוּנָה מֵהַ תּוֹעֵלֶת יֵשׁ בּוֹ לְבְרִיאוֹת גּוֹפֶךְ אוֹ לְצֶרֶךְ מְצֻוָּה.  
רָמַז פְּלוֹנִי — מְתִינּוֹת: לִבְךָ אֶל יְבָהֶל, וּפִיךָ אֶל יְמָהֶר,  
אַלֹּא הִרִי מִפְּסִיק דְּבוּרֶיךָ וְעִסְקֶיךָ כְּמָה וְכְמָה פְּעָמִים  
בְּהַמְלָכוֹת וַיֵּשׁוּב הַדַּעַת.

רָמַז פְּלוֹנִי — צְנִיעוּת: הִזָּהָר מִן הַכַּעֲזוֹר וְהַגָּנוּת, מִן  
הַתְּאֻוָּה וּמִחֲשָׁדָה, וְתִמְצָא חֵן בְּעֵינֵי אֱלֹהִים וְאָדָם.

רָמַז פְּלוֹנִי — בְּטָחוֹן: אִם בָּאָה דְאָגָה בְּנִפְשָׁךְ, הִרִי  
מִקְבֵּל אוֹתָהּ כְּאִזְהָרָה מֵה' אוֹהֶבְךָ, לִפְשִׁיךָ בְּמַעֲשֶׁיךָ  
וְלִהְיוֹת עִם הַיּוֹעֲצִים אֲשֶׁר בָּרָא בְּלִבְךָ. וּמַשְׁעֲשִׂית רְצוֹנוֹ,  
בְּטַח עָלָיו וְשׁוּב לְמִנוּחַת נַפְשָׁךְ (ע"י ס"י עו, עז, וריש ס"י עד).

רָמַז פְּלוֹנִי — נְדִיבוּת: הַתְּלַמֵּד לְהַרְגִּיל הָעֲנָג שֶׁל  
גְּמִילוּת חֲסָדִים וְהַפְחִיתוּת שֶׁבְּמִדּוֹת הַכִּילוֹת.



### **ADDENDUM**

For the benefit of the reader, we have included a number of other summary statements which refer to character traits which, in our generation, often need rectification. They are brought so as to be available for those who need them.

**TEMPERANCE** — Before taking food into your mouth, consider what benefit it has for your personal health or for the fulfillment of a precept.

**DELIBERATION** — Let your heart not be precipitate nor your mouth hasty. Rather, pause several times while speaking or acting so as to deliberate and calm yourself.

**MODESTY** — Distance yourself from all that is ugly and unseemly, from lust and from anything which leads people to be suspicious of you, and you will find favor in the eyes of God and man.

**TRUST** — If worry comes to your heart, take it as a warning from God who loves you. Examine your deeds and take counsel with those whose advice you seek. When you have fulfilled His will, trust Him and your serenity will return (see subsections 76 and 77).

**GENEROSITY** — Accustom yourself to finding satisfaction in acting kindly towards others and in seeing the meanness of being stingy.

שבוע א' — מנוחת הנפש: התגבר על מארעות פחותי הערך, רעות או טובות, שאינם כדאי לכלכל מנוחת נפשך.

רמזים	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז
מנוחה							
סבלנות							
סדר							
חריצות							
נקיטת							
ענוה							
צדק							
קמוץ							
זריזות							
שתיקה							
ניחותא							
אמת							
פרישות							



# SAMPLE CHART WEEK I - EQUANIMITY

*Rise above events that are inconsequential — both bad and good —  
for they are not worth disturbing your equanimity.*

TRAITS	1	2	3	4	5	6	7
Equanimity							
Toleration							
Order							
Decisiveness							
Cleanliness							
Humility							
Righteousness							
Frugality							
Zeal							
Silence							
Calmness							
Truth							
Separation							



**C**HESHBON HANEFESH, first published in Lemberg in 1812, presents a unique system for self-improvement and the development of positive character traits. Employing sophisticated psychological techniques and charts to monitor one's progress, this method was designed specifically for *bnei Torah* and is as applicable today as it was when it was first formulated, nearly 200 years ago.

The author, Rabbi Menachem Mendel Levin, *zt"l*, was born in Satanov, Podolia, in 1749 and passed away in 1826. A prolific writer, R' Mendel wrote a revised Hebrew translation of the Rambam's *Moreh Nevuchim* (Zolkiew, 1829), Yiddish translations of Tanach, and numerous essays. His *Iggeros HaChochmah* received the approbations of many of the leading scholars of Lithuania and Poland, including Rabbi Yosef Teumim (author of *Pri Megadim*).


In 1844, with the encouragement of Rabbi Yisrael Salanter, *zt"l*, *Cheshbon HaNefesh* was republished. It was subsequently published in Kaidan, under the auspices of the Association of Students of the Slobodka Yeshiva, with a Foreword by Rabbi Yitzchok Isaac Sher, *zt"l*, the *Rosh Yeshivah*.

Feldheim is proud to present this work as a part of The Torah Classics Library, with fully vocalized (*menukad*) Hebrew printed opposite the English translation on facing pages.

ISBN 978-1-68025-600-0



9 781680 256000

 **FELDHEIM**  
TORAH LITERATURE OF QUALITY